

Guía de ejercicios para personas mayores

Mayores en Igualdad

Corresponsabilidad en los cuidados



**UNIVERSIDAD RURAL
PAULO FREIRE**

CDR MONTAÑA Y DESARROLLO

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Realice ejercicios de estiramiento para mejorar la postura.**
- **Realice ejercicios que soportan peso para mejorar la agilidad, fuerza y equilibrio. Además, se producen ganancias leves de masa ósea.**
- **Realice alguna actividad programada: caminatas, trote sobre superficies blandas, baile, etc.**
- **Aproveche las actividades domésticas como actividad física: subir escaleras, barrer, jardinear, limpiar vidrios, etc.**
- **Escoja una actividad física que produzca bienestar y agrado y realice actividad física, a lo menos, tres veces a la semana**
- **Conozca las limitaciones propias, mantenga un ritmo adecuado de ejercicio de acuerdo a sus capacidades de modo que no llegue a sentir fatiga por el ejercicio.**
- **Antes de comenzar una rutina de ejercicios, consulte a su médico/a.**
- **El ejercicio no necesariamente tiene que ser en un gimnasio, también puede ser caminar en forma constante a un paso enérgico, bailar, etc.**
- **No se quede en la cama por el solo hecho de que hace frío.**

..... y sobre todo reír y disfrutar

Fuentes consultadas:

"Guía para el Autocuidado de la Salud de las Personas Mayores". Ministerio de Desarrollo Social, Argentina.

"Guía para la capacidad del Autocuidado de la Salud". HelpAge Internacional

Recopilado por. Laura Gutierrez

Abdominales de pared

Coloque las manos extendidas contra la pared. Lentamente baje el cuerpo lejos de la pared para volver a la posición original.



Fortalecer el bíceps

Sostenga una pesa en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levante las pesas hacia los hombros y luego báje las hacia los costados.



Encogimiento de hombros

Sostenga una pesa en cada mano con los brazos al costado. Encoja los hombros hacia arriba, hacia las orejas y luego vuélvalos a bajar.



Sentadillas

Comience sentándose en una silla. Inclínese ligeramente hacia adelante póngase de pie. Trate de no inclinarse hacia ningún lado o use sus manos para apoyarse.



Talones y puntillas

1. Párese derecho, apoyándose en el borde de una mesa o respaldo de una silla para equilibrarse.
 2. Lentamente párese sobre la punta de los pies, lo más alto posible
 3. Mantenga la posición
 4. Lentamente baje los talones hasta apoyar los pies en el suelo
- Introduzca una variación a medida que aumente su resistencia. Haga el ejercicio apoyándose en una sola pierna y alternándolas.



Hombro, brazo y codo

1. Siéntese en una silla cerca del borde
2. Mantenga los pies apoyados en el suelo, alineados a la altura de los hombros.
3. Levante el brazo derecho hacia el techo
4. Sostenga este brazo, baje el codo con la otra mano
5. Incline el brazo levantando hacia el codo, llevando el peso de la mano hacia el mismo hombro.
6. Lentamente vuelva a enderezar el brazo hacia el techo
7. Mantenga la posición
8. Lentamente incline el brazo hacia el hombro nuevamente.



Tríceps

1. Sostenga la toalla con la mano derecha
2. Levante y doble el brazo derecho de manera que la toalla se deslice por la espalda
3. Tome el extremo de la toalla con la mano izquierda
4. Cambie de posición.



Estiramiento de piernas

1. Siéntese de lado en un banco
2. Mantenga una pierna estirada sobre el banco
3. Mantenga la otra pierna fuera del banco, con la planta del pie apoyada en el suelo
4. Enderece la espalda
5. Inclínese hacia adelante desde las caderas hasta que sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo hombro y espalda derechos. Los adultos mayores con prótesis de cadera no deben realizar este ejercicio, a menos que lo autorice un médico
6. Repita el ejercicio con la otra pierna



Extensión de cadera:

Mismas instrucciones generales anteriores.

1. Párese a 30-45 cm. de la mesa o silla
2. Inclínese a la altura de las caderas; sujétese de la mesa o silla
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás
4. Manténgase en esa posición
5. Lentamente baje la pierna
6. Repita con la otra pierna
7. Introduzca una variación en el ejercicio a medida que su resistencia progrese



Flexión de rodilla

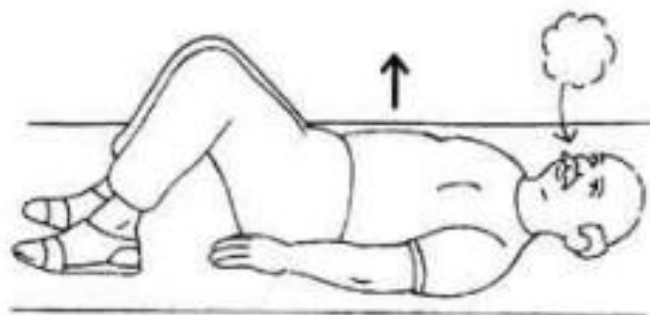
Fortalece los músculos de la parte posterior del muslo.

1. Use pesas de tobillo, si está preparado.
2. Párese derecho, muy cerca de una silla o una mesa, sujetándose para mantener el equilibrio.
3. Tome 3 segundos para inclinar su rodilla izquierda de modo que la pantorrilla suba lo más cerca posible del muslo.
4. No mueva la parte superior de la pierna. Repita el ejercicio con la pierna derecha.
5. Alterne las piernas hasta que haya hecho 8 a 15 repeticiones con cada pierna.
6. Descanse y haga otra serie igual a la anterior.

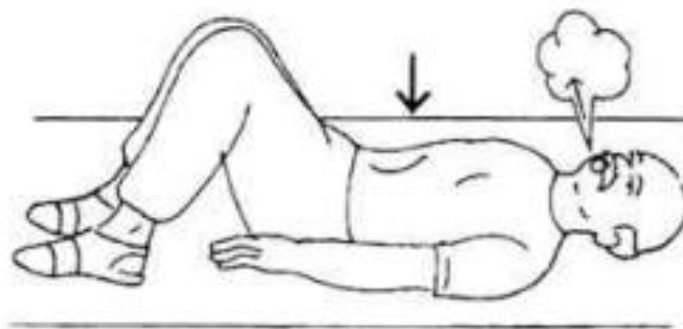


EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

1. Acostado, brazos a los costados, rodillas flexionadas, pies apoyados ligeramente separados.



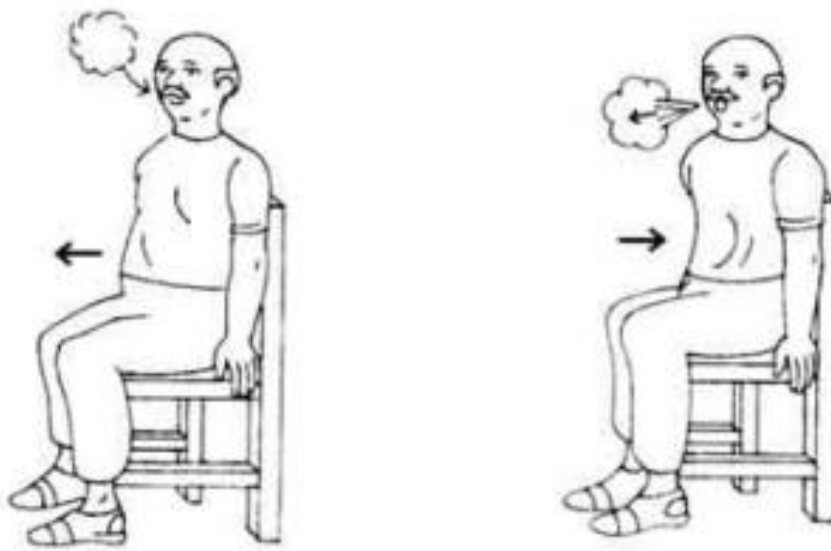
Inhalar por la nariz, “inflando o sacando el abdomen” (lentamente sin producir sonidos).



Exhalar por la nariz, “hundiendo el abdomen”, si prefiere ponga una mano en el abdomen para sentir como sube al tomar aire y baja al expulsarlo. Si quiere, puede hacerlo con los ojos cerrados.

Nota: Al inhalar, tome aire por la nariz. Al exhalar, expulse el aire por la nariz o por la boca.

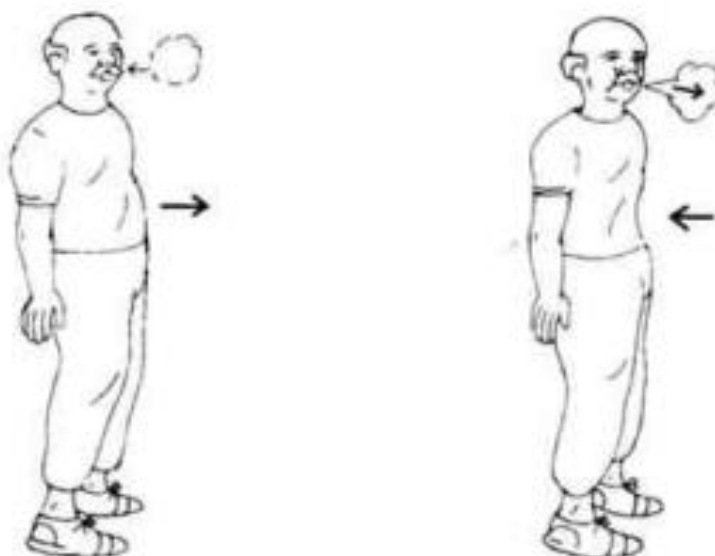
2. Sentado cómodamente, espalda apoyada.



Inhalar y exhalar igual que el ejercicio anterior

Inhalar y exhalar igual que el ejercicio anterior.

3. De pie, con los pies ligeramente separados.



Inhalar y exhalar igual que en el ejercicio anterior.

EJERCICIOS SENTADOS

A. Extremidades superiores

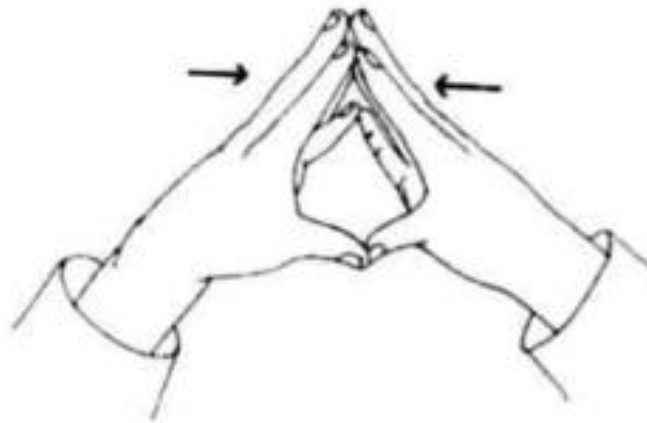
1. Simular lavarse las manos durante 20 segundos.



2. Palmotear las manos (aplaudir), durante 20 segundos, primero lento y luego acelerando el ritmo.



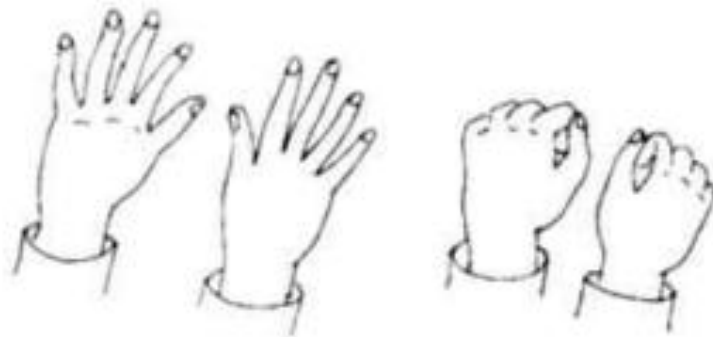
3. Una los dedos de ambas manos y empuje una contra la otra estirando los dedos, durante 15 segundos.



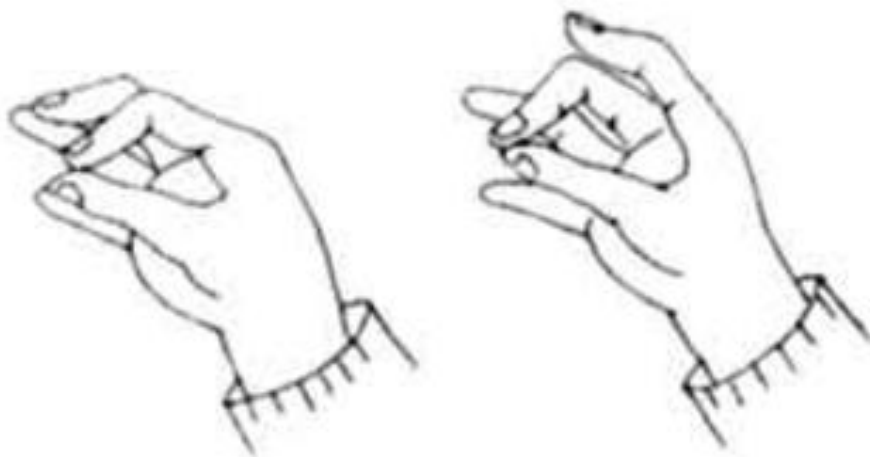
4. Mueva los dedos como si tocara un piano y tararee una canción, durante 15 segundos.



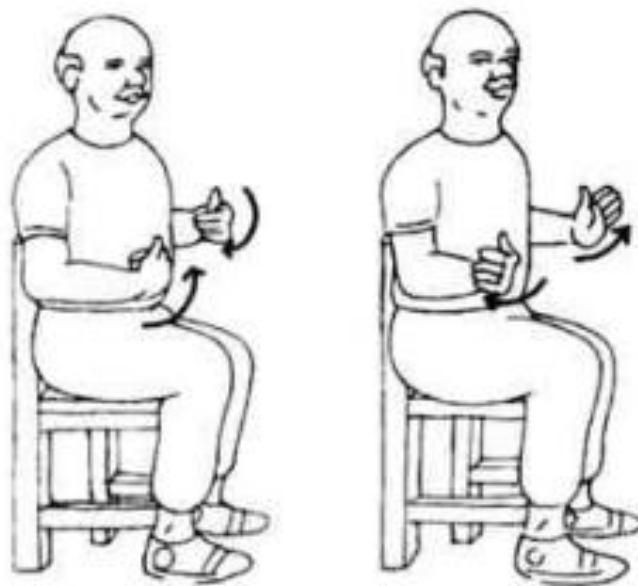
5. Abrir y cerrar las manos estirando bien los dedos y empujando fuerte, 10 veces.



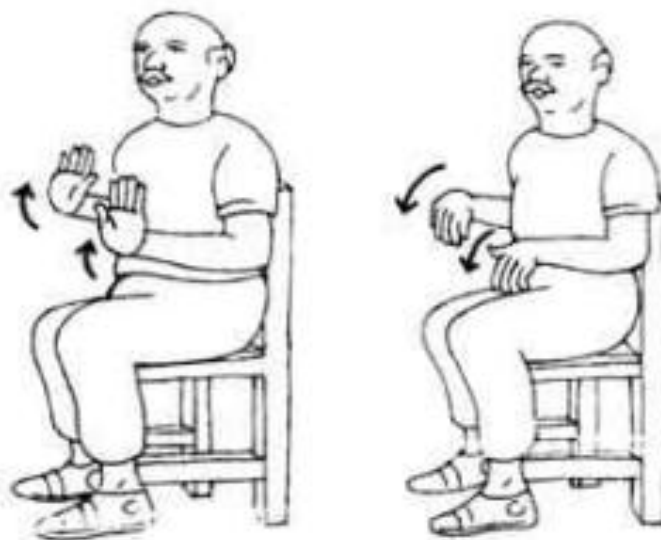
6. Tocar con el pulgar cada una de las yemas de los dedos de la misma mano sucesivamente, alterne.



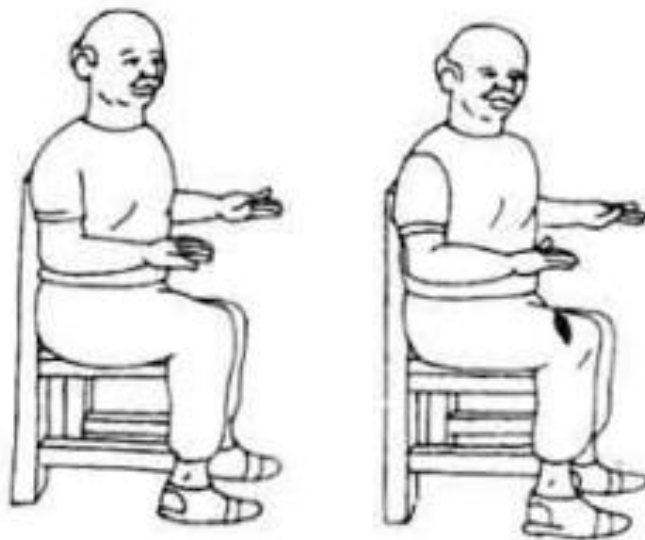
7. Codos junto al cuerpo y en ángulo recto, antebrazo en posición neutra. Doblar las muñecas y manos hacia adentro y afuera, 10 veces. Sólo mueva manos y muñecas, no mueva los antebrazos.



8. Mism a posición anterior, doblar muñecas hacia arriba y abajo, 10 veces. No mueva los antebrazos.



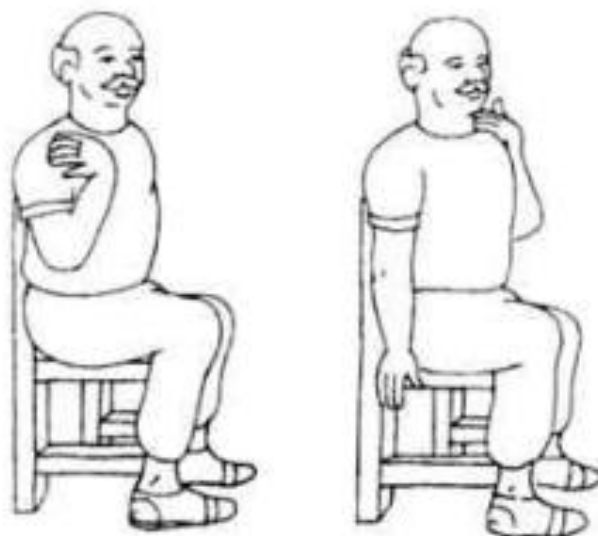
9. Misma posición anterior. Poner palmas hacia arriba y luego abajo, 10 veces. No mueva los antebrazos.



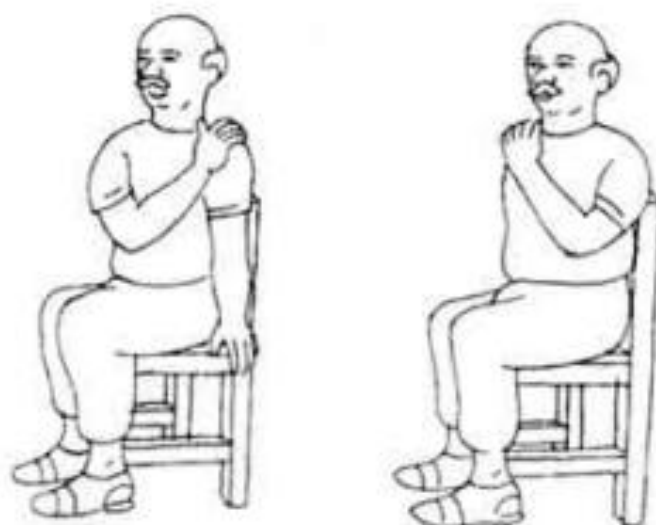
10. Misma posición anterior, girar las muñecas en un sentido y luego en el otro, 10 veces. No mueva los antebrazos.



11. Con el codo junto al cuerpo, doblar y extender bien el antebrazo al máximo (tocando el hombro), alternar, 10 veces.



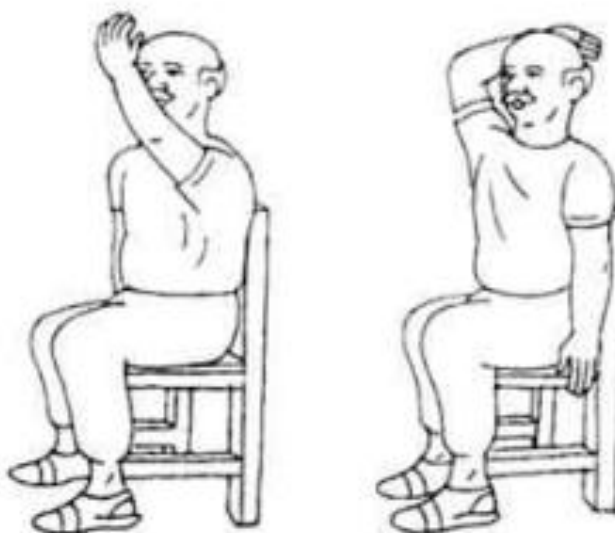
12. Con la mano derecha tocar el hombro izquierdo lo más atrás posible, alternar, 10 veces.



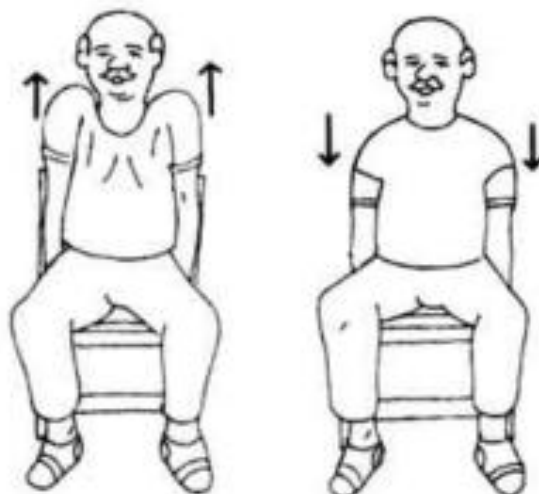
13. Tomándose las manos, levantarlas por delante lo más arriba posible sin doblar los codos y bajar, 10 veces.



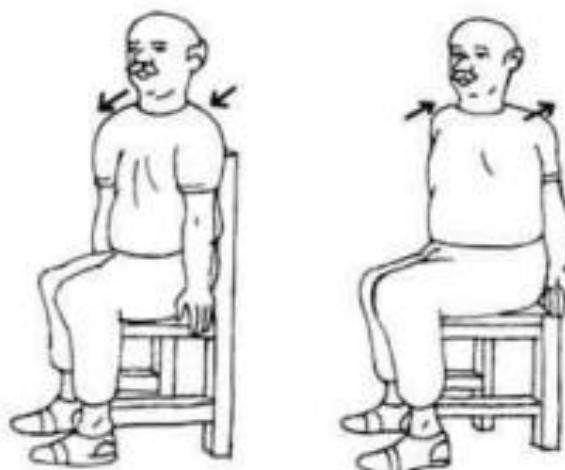
14. Simular peinarse, pasando la mano por delante de la cara, costado de la oreja contra lateral (del otro lado) y detrás de la nuca, alterne, 10 veces.



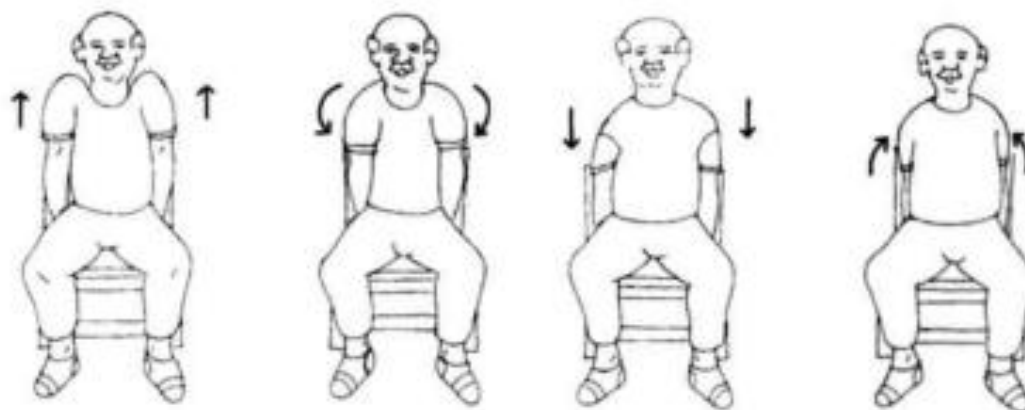
15. Con los brazos relajados junto al cuerpo, subir y bajar los hombros, 10 veces.



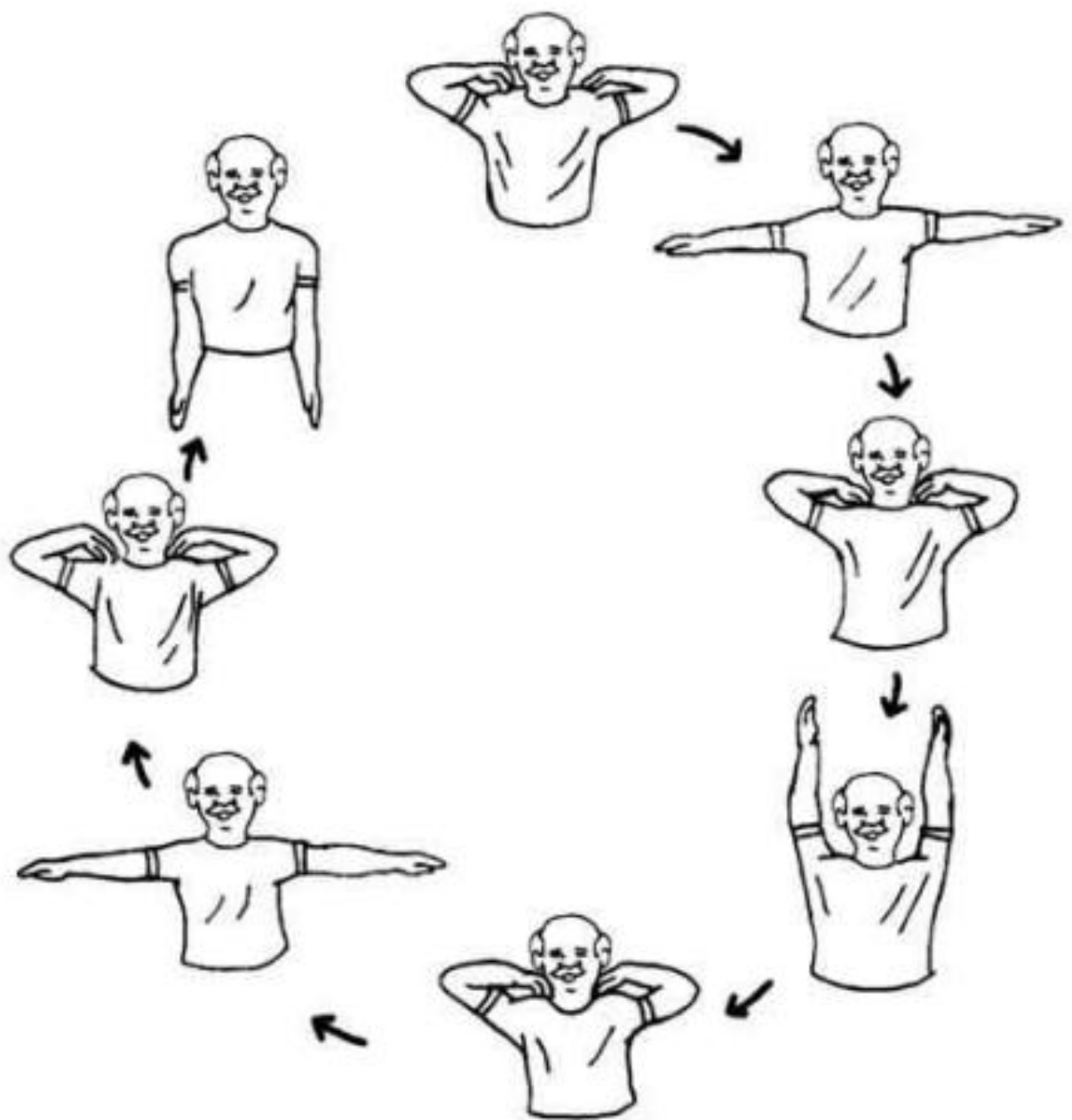
16. Igual posición anterior, proyectar los hombros hacia delante y atrás, 10 veces.



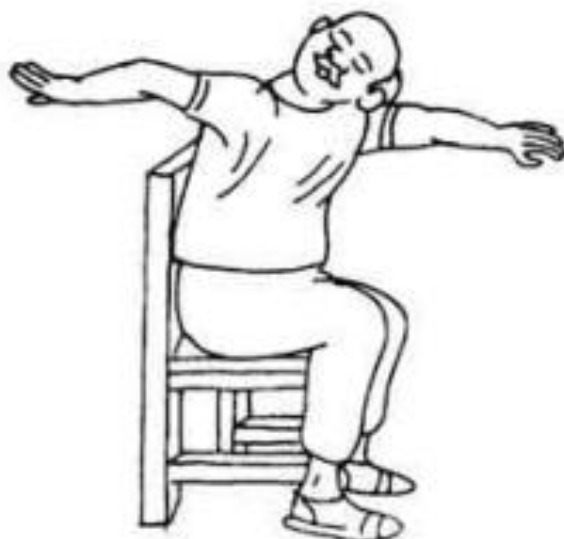
17. Igual posición anterior, mover los hombros arriba, adelante, abajo, atrás, (en círculo). Luego en el otro sentido, 10 veces.



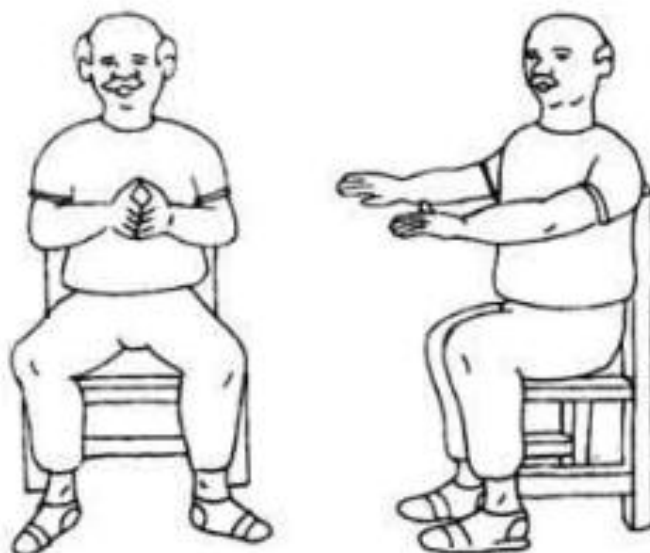
18. Igual posición anterior doblar y estirar los codos, siguiendo la secuencia: manos al hombro, al costado, al hombro, arriba, al hombro, al costado, al hombro, abajo, 10 veces.



19. Simular nadar estilo "crawl", un minuto.



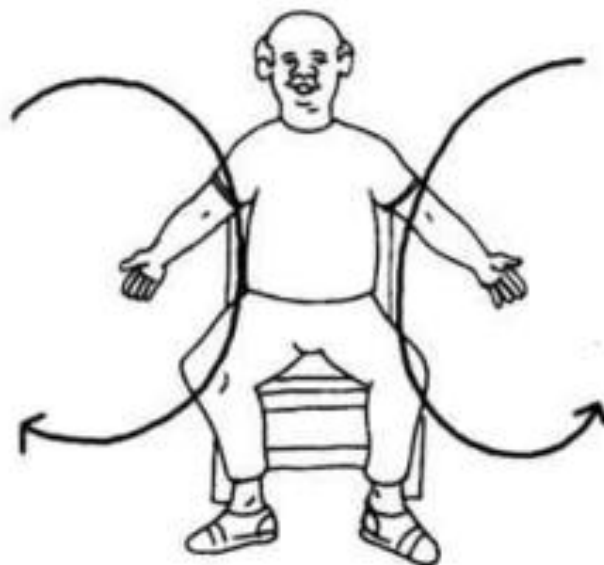
20. Simular nadar estilo pecho, un minuto.



21. Igual posición anterior, separar los brazos por los costados subiendo, hasta que las manos se toquen (sobre la cabeza), siempre con los codos estirados, 10 veces.



22. Haga círculos con toda la extremidad superior, atrás, arriba, adelante, abajo, las dos al mismo tiempo, 10 veces.



Repita ejercicio anterior, pero en el otro sentido: adelante, arriba, atrás, abajo, 10 veces.

B. Extremidades inferiores

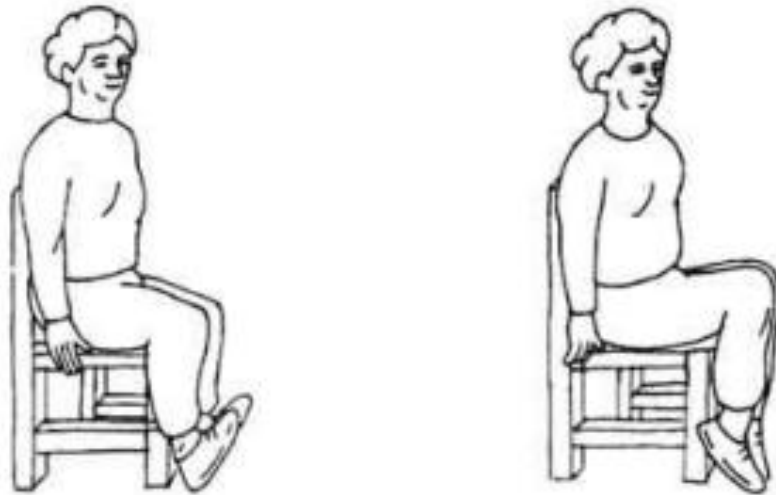
23. Golpee el suelo con los pies alternando y acelere el ritmo poco a poco, 30 segundos. No se dañe.



24. Apretar y relajar los dedos de los pies dentro de los zapatos, 10 veces.



25. Con los pies apoyados en el suelo, levante las puntas y baje, luego los talones y baje, con el ritmo punta, talón, punta, talón, por 30 segundos.



26. Con una rodilla cruzada, puesta sobre la otra, gire el tobillo en un sentido 10 veces, luego en el otro sentido 10 veces. Después cambie de rodilla y realice el ejercicio con el otro pie.



27. Cruce una rodilla sobre la otra y luego cambie rápidamente (cruce la otra), 20 veces total.



28. Estire una rodilla y bájela, estire la otra y bájela, continúe así acelerando el ritmo por 30 segundos.



29. Sujétese del asiento con ambas manos a los costados, estire ambas piernas y báje las rápidamente golpeando el suelo con las plantas de los pies, 10 veces. No se dañe.



30. Lo mismo que el ejercicio anterior, pero ahora al bajar los pies, esto es lento y sin sonar al tocar el suelo, 10 veces.



31. Con el talón del pie derecho toque la rodilla izquierda, alterne, 10 veces.



32. Con sus manos sujete las rodillas y manteniéndolas unidas separe y junte los pies, 10 veces.



33. Levante una rodilla doblada al pecho, lo más que pueda, luego bájela. Alterne, 10 veces.

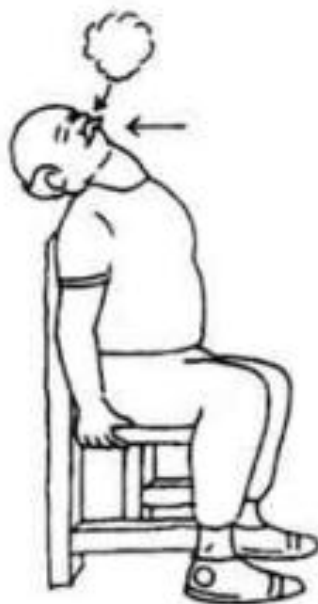


34. Con las manos bien tomadas en la silla levante ambas rodillas al pecho (hunda el abdomen para proteger su columna vertebral), bájelas, 10 veces.

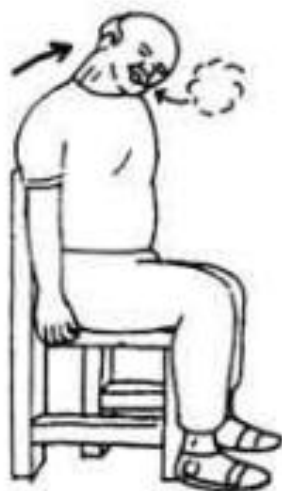


A. Ejercicios de columna vertebral

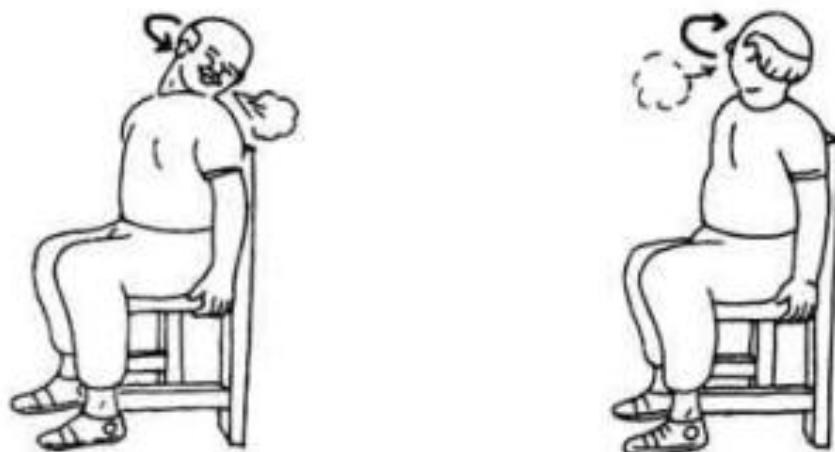
35. Sentado correctamente, extienda (suba) la cabeza inhalando y luego baje la cabeza exhalando (suave), 10 veces. No se preocupe si le suena el cuello, es normal.



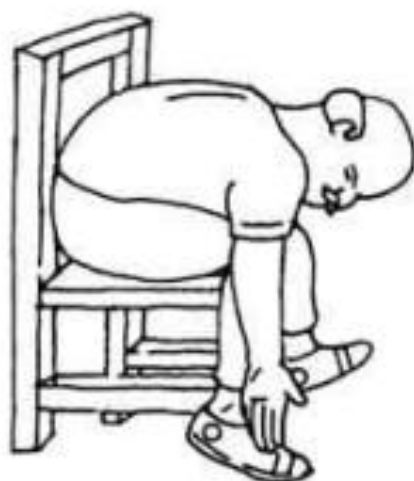
36. Indine la cabeza a un lado inhalando y luego inclínela al otro exhalando (suave), 10 veces.



37. Inhalando, rote la cabeza a un lado mirando hacia atrás por un costado y luego exhalando rótelas al otro lado. También mirando hacia atrás (suave), 10 veces.



38. Indíñese hacia delante y toque con su mano derecha el pie derecho, vuelva a su posición inicial, alterne 10 veces.



EJERCICIOS DE PIE

Como ponerse de pie correctamente

1. Posición inicial sentado en la silla, póngase de pie y siéntese (excelente ejercicio), no lo haga rápido, 20 veces.



2. Apoyando las manos en el respaldo de la silla, balancee una pierna estirada hacia delante y atrás, alterne, 10 veces.



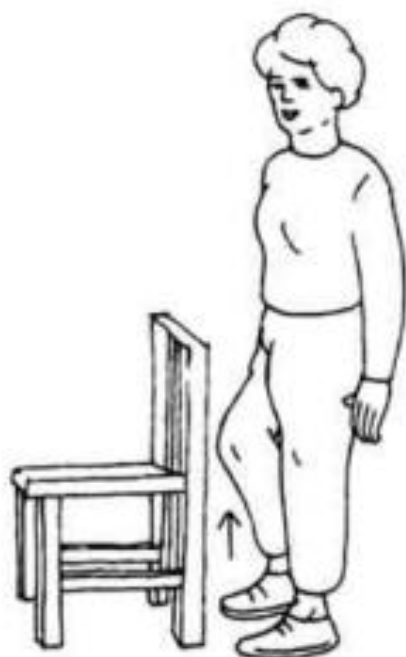
3. Misma posición inicial anterior, ahora balancee una pierna estirada hacia el costado (abriéndola), y luego hacia dentro (cerrándola), incluso se puede hacer cruzándola por delante de la otra, alterne, 10 veces.



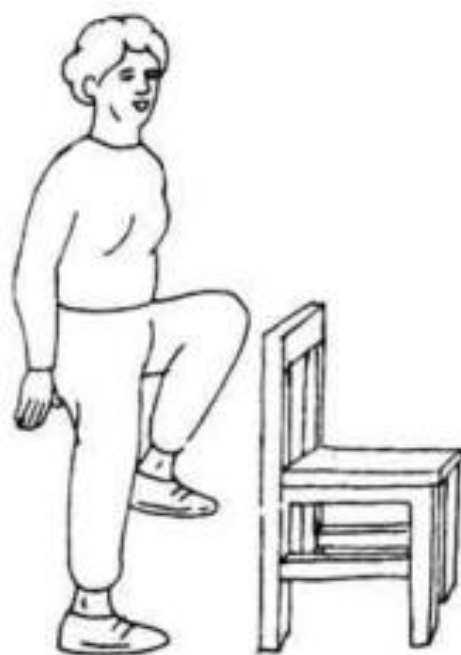
1. Misma posición inicial anterior, toque el respaldo con una rodilla (levantándola doblada), y bájela, alterne, 10 veces.



2. En la misma, sin tomarse del respaldo, levante un pie durante 10 segundos y bájelo, alterne, 10 veces (puede comenzar con menos tiempo).



6. Mismo ejercicio anterior pero ahora levante la rodilla lo más arriba posible y mantenga el equilibrio durante 10 segundos, bájela y alterne, 10 veces (puede comenzar con menos tiempo).



1. De pie, manos en las caderas, rote el tronco hacia un lado, mirando atrás, luego haga lo mismo al otro lado, 10 veces.



8. De pie con las manos en la cadera, incline el tronco a un costado y luego hacia el otro, 10 veces.





UNIVERSIDAD RURAL PAULO FREIRE

CDR MONTAÑA Y DESARROLLO



Actividad subvencionada con cargo a la
asignación tributaria del 0,7%
del Impuesto sobre la
Renta de las Personas Físicas



AYUNTAMIENTO
de Prado del Rey



Ayuntamiento de
El Bosque



Ayuntamiento de
ALGODONALES



Algar



Zahara de la Sierra