

Meritene[®]
**FUERZA Y
VITALIDAD**

GUÍA DE EJERCICIOS

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

En esta guía encontrará una serie de ejercicios que permitirán trabajar:

- La fuerza y la potencia, tanto de brazos como de piernas.
- El equilibrio y la marcha, con el fin de evitar las caídas.
- La flexibilidad.
- La resistencia mediante ejercicios de cardiovascular.



Meritene recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y realizar ejercicio físico.





Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Siéntese con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y una pesa en cada mano. Doble los codos hacia el pecho, dirigiendo las pesas hacia los hombros (como en la imagen).



INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS CON UNA CINTA ELÁSTICA



PROCEDIMIENTO

Coloque el centro de la cinta elástica debajo de ambos pies. Agarre los dos extremos de la cinta con las manos a la altura de las rodillas. Flexione los brazos hacia los hombros manteniendo las muñecas firmes y evitando separar los codos del tronco (como en la imagen).



INICIO

Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|--|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta: 2 series / 10 repeticiones</i> |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |

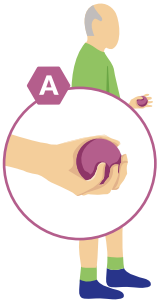


Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



EJERCICIOS DE PRENSIÓN DE LA MANO

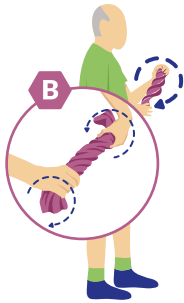


PROCEDIMIENTO

(Realizar el ejercicio A y el B)

EJERCICIO A: coja una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétela poco a poco tan fuerte como pueda. Relaje su mano. Una vez acabadas las series descanse y repita con la otra mano.

EJERCICIO B: enrolle una toalla pequeña dándole una forma de tubo. Coja la toalla por los extremos y con ambas manos realice un movimiento similar al de escurrir una toalla empapada de agua. Apriete poco a poco, pero tan fuerte como pueda.



INICIO

Empiece con el ejercicio A. Cuando pueda realizar 20 movimientos de prensión con la pelota de manera fácil y de forma ininterrumpida, incorpore el ejercicio B.

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Puede aumentar la intensidad del ejercicio realizando todo el procedimiento descrito, con la diferencia de que, al final, debe apretar fuerte la pelota o la toalla manteniendo la posición durante 5-6 segundos.

En la siguiente tabla se puede ver un ejemplo orientativo de progresión adecuada:

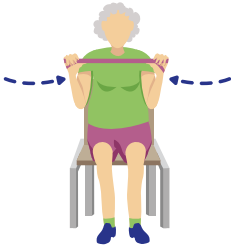
| | |
|-------------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones Incorpore en cualquier momento el ejercicio B |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE APERTURA DE BRAZOS EN HORIZONTAL CON UNA CINTA ELÁSTICA

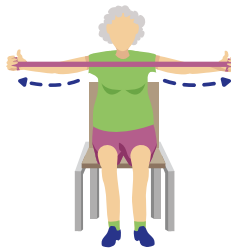


PROCEDIMIENTO

Coja una cinta elástica por los extremos y enróllela adecuadamente para evitar lesiones. A la altura del pecho estire la cinta y separe los brazos realizando una extensión total del codo (como en la imagen).

INICIO

Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.



- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta:</i> 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE APERTURA DE BRAZOS EN DIAGONAL CON UNA CINTA ELÁSTICA



PROCEDIMIENTO

Coja una cinta elástica por los extremos y enróllela adecuadamente para evitar lesiones. A la altura de las rodillas, empiece a separar los brazos en diagonal realizando una extensión del codo (como en la imagen).

INICIO

Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|--|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta: 2 series / 10 repeticiones</i> |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE MÚSCULOS DEL PIE Y PANTORRILLAS



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga).

Póngase de puntillas hasta llegar a lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.



INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y POTENCIA

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE EXTENSIÓN DE LA RODILLA SIN CARGA



PROCEDIMIENTO

Extienda horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible (como en la imagen). Repita con la otra pierna una vez haya acabado la serie recomendadas.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Puede aumentar la intensidad del ejercicio realizando todo el procedimiento descrito, con la diferencia de que, al final, debe mantener la pierna levantada durante 5-6 segundos.

En la siguiente tabla se puede ver un ejemplo orientativo de progresión adecuada:

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE EXTENSIÓN DE LA RODILLA CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga).

Extienda horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible. Repita con la otra pierna una vez haya acabado la series recomendadas.

INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE LOS MÚSCULOS ABDUCTORES DE CADERA CON CINTA ELÁSTICA (Son los músculos que usamos para separar las piernas)



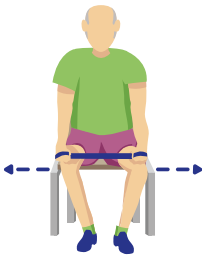
PROCEDIMIENTO

Coloque, centrada sobre las rodillas, la cinta elástica (como en la imagen). Agarre firmemente la cinta elástica apretándola contra cada una de las rodillas. Separe las rodillas poco a poco hasta que ya no pueda hacerlo más.

INICIO

Determinación de la resistencia de la cinta: escoja una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente la resistencia de la cinta elástica. Elija una cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la siguiente pauta.</i> 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y POTENCIA

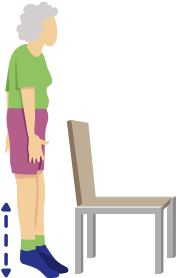
EJERCICIO DE MÚSCULOS DEL PIE Y PANTORRILLAS



PROCEDIMIENTO

Colóquese de pie delante de una mesa o detrás del respaldo de una silla, con los pies separados y alineados con los hombros (la separación de los pies ha de ser, aproximadamente, la distancia entre los dos hombros).

Póngase de puntillas hasta llegar lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Si pierde el equilibrio, apóyese en la mesa o en la silla; no se apoye si mantiene bien el equilibrio. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.



INICIO

- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y POTENCIA

EJERCICIO DE SEPARACIÓN DE CADERAS



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, separe una pierna de la otra sin doblar la rodilla (como en la imagen). Ha de mantener las piernas rectas y los pies mirando hacia delante (no hacia los laterales). Vuelva a la posición inicial. Repita estos movimientos el número de veces indicado.

INICIO

- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



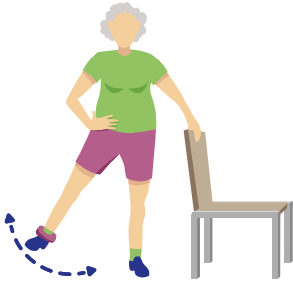
Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y POTENCIA

EJERCICIO DE SEPARACIÓN DE CADERAS CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga). Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, separe una pierna de la otra sin doblar la rodilla (como en la imagen). Ha de mantener las piernas rectas y los pies mirando hacia delante (no hacia los laterales). Vuelva a la posición inicial. Repita estos movimientos el número de veces indicado.

INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|-------------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y POTENCIA

EJERCICIO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, flexione la rodilla manteniendo el pie hacia atrás. Vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna una vez haya acabado la series indicadas.



INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS

EJERCICIO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO CON CARGA



PROCEDIMIENTO

Coloque una tobillera lastrada (ya vienen rellenas de arena o de otra sustancia pesada) o sujete un peso con una correa a su tobillo (con cuidado para que no caiga). Sitúese de pie y, si lo precisa, apoye los brazos en una silla firme o mesa.

Con la espalda recta, flexione la rodilla manteniendo el pie hacia atrás. Vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna una vez haya acabado la series indicadas.

INICIO

- + Determinación del peso: escoja un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

Cuando note que realiza la actividad muy fácilmente o que puede realizar 2 o más repeticiones por encima de lo indicado, aumente el número de repeticiones o de series teniendo en cuenta la siguiente tabla:

| | |
|------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semana 4 | 3 series / 12 repeticiones |
| Semanas 5 y 6 | <i>Aumente el peso utilizado hasta ahora. Elija un peso que le permita realizar el ejercicio correctamente unas 20 veces aproximadamente, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo. Siga la pauta con el nuevo peso.</i> 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 7 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y POTENCIA

EJERCICIO DE FLEXIÓN DE PIERNAS SIN SILLA



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie detrás de una mesa. Empiece a agacharse flexionando las caderas y rodillas como si fuera a sentarse; luego vuelva a la posición inicial. Si lo cree necesario, coloque una silla detrás suyo para tener mayor seguridad.

INICIO

- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



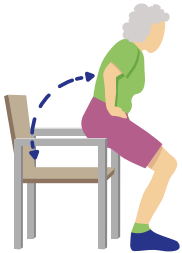
Ejercicios de

FUERZA Y POTENCIA DE BRAZOS



FUERZA Y POTENCIA

EJERCICIO DE FLEXIÓN DE PIERNAS EN SILLA



PROCEDIMIENTO

Siéntese en una silla firme con brazos. Apoye bien los pies en el suelo y levántese sin apoyarse en los brazos de la silla. En el caso de que no pueda hacerlo, apóyese solo con un brazo y, si no puede, hágalo con la ayuda de los dos brazos. Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelva a sentarse. Descanse unos segundos y empiece de nuevo.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana: 2 a 3 sesiones.

PROGRESIÓN

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Inicio y semanas 1 y 2 | 2 series / 10 repeticiones |
| Semana 3 | 2 series / 12 repeticiones |
| Semanas 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 | 3 series / 12 repeticiones |



Ejercicios

CARDIOVASCULARES

EJERCICIO DE CAMINAR



PROCEDIMIENTO

Camine mirando al frente, no hacia el suelo, con los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

INICIO

- + Ande durante 4 minutos. Párese y descanse 30 segundos sin sentarse.
- + Reinicie de nuevo la marcha y ande de nuevo durante 4 minutos. Párese y descanse.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

3 días por semana durante 2 veces al día.

Cuando note que mejora su capacidad para caminar (a partir de la semana 8) puede caminar sólo 1 vez al día (véalo en el siguiente apartado).

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

| | |
|------------------------|---|
| Inicio y semanas 1 y 2 | Ande 4 minutos, descanse 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 5 minutos más. |
| Semanas 3 y 4 | Ande 5 minutos, descanse 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 5 minutos más. |
| Semanas 5, 6 y 7 | Ande 5 minutos, descanse 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 5 minutos y descanse 30seg. Reinicie de nuevo la marcha y ande 5 minutos más. |
| Semana 8 | Ande de 7 a 10 minutos una vez al día. |
| Semanas 9 y 10 | Ande de 10 a 15 minutos una vez al día. |



CARDIOVASCULAR



Ejercicios

CARDIOVASCULARES

EJERCICIO DE CAMINAR



PROCEDIMIENTO

Camine mirando al frente, no hacia el suelo, con los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

INICIO

- + Ande durante 8 minutos. Párese y descanse 30 segundos sin sentarse.
- + Reinicie de nuevo la marcha y ande de nuevo durante 8 minutos. Párese y descanse.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

3 días por semana durante 2 veces al día.

Cuando note que mejora su capacidad para caminar (a partir de la semana 8) puede caminar sólo 1 vez al día (véalo en el siguiente apartado).

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

| | |
|------------------------|--|
| Inicio y semanas 1 y 2 | Ande 8 minutos, descanse 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 10 minutos más. |
| Semanas 3 y 4 | Ande 10 minutos, descanse 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 10 minutos más. |
| Semanas 5, 6 y 7 | Ande 10 minutos, descanse 30seg. Reinicie la marcha y ande durante 10 minutos y descanse 30seg. Reinicie de nuevo la marcha y ande 10 minutos más. |
| Semana 8 | Ande de 15 a 20 minutos una vez al día. |
| Semanas 9 y 10 | Ande de 25 a 30 minutos una vez al día. |



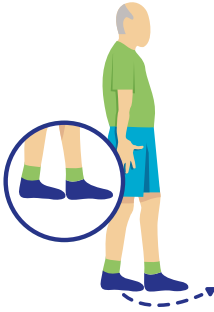
CARDIOVASCULAR



Ejercicios de

EQUILIBRIO Y MARCHA

EJERCICIO DE CAMINAR CON LOS PIES EN LÍNEA



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie, cerca de una mesa, pared o familiar suyo. Coloque el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie (vea la imagen).

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado en una mesa o barandilla.

INICIO

- + Camine una serie de 10 pasos. Párese y descanse 10 segundos sin sentarse.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad para caminar, puede intensificar sus ejercicios siguiendo la siguiente pauta:

- + Camine 3 series de 10 pasos.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.





Ejercicios de

EQUILIBRIO Y MARCHA

EJERCICIO DE EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie. Flexione una pierna mientras la otra sigue estirada y manténgala elevada unos 5 segundos (como en la imagen); baje la pierna y haga lo mismo con la otra.

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado al lado de una mesa, silla firme o barandilla.

INICIO

- + Mantenga la posición contando hasta 10 para cada una de las piernas.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo para cada pierna.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo en que mantiene su pierna elevada contando hasta 30.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra, arena, espuma, césped, etc.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.





Ejercicios de

EQUILIBRIO Y MARCHA

EJERCICIO DE EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA Y BRAZOS CRUZADOS



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie. Cruce los brazos encima del pecho (como en la imagen). Flexione una pierna mientras la otra sigue estirada y manténgala elevada unos 5 segundos; baje la pierna y haga lo mismo con la otra.

INICIO

- + Mantenga la posición contando hasta 10 para cada una de las piernas.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo para cada pierna.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo en que mantiene su pierna elevada contando hasta 30.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.





Ejercicios de

EQUILIBRIO Y MARCHA

EJERCICIO DE EQUILIBRIO PUNTA - TALÓN



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie. Mantenga el equilibrio apoyando su peso solo sobre las puntas de los pies. Permanezca en esta posición unos segundos y, a continuación, mantenga el equilibrio apoyándose solo en los talones.

Si se siente más seguro, sitúese de pie apoyado en una mesa o barandilla.

INICIO

- + Mantenga la posición de puntillas contando hasta 10; a continuación, cuente de nuevo hasta 10 ahora manteniéndose con los talones.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita la serie de nuevo.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo contando hasta 30.

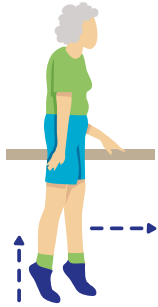
Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.



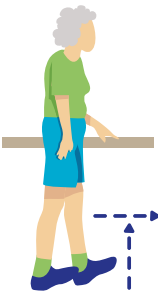


EJERCICIO DE CAMINAR DE PUNTAS Y TALONES CON AYUDA



PROCEDIMIENTO

Sítuese de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camine apoyando su peso solamente en las puntas de los pies. Haga una pausa y reinicie la marcha, pero ahora apoyándose en los talones.



INICIO

- + Camine de puntillas contando hasta 10. Párese y cuente hasta 10 caminando ahora de talones.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita de nuevo la serie.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente el tiempo contando hasta 30.

Para aumentar el nivel de dificultad, incorpore algunas de estas indicaciones:

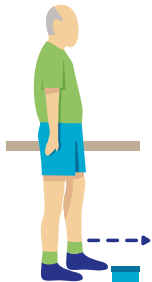
- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.





Ejercicios de **EQUILIBRIO Y MARCHA**

EJERCICIO DE CAMINAR SORTEANDO PEQUEÑOS OBSTÁCULOS

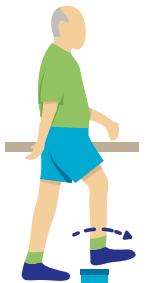


PROCEDIMIENTO

Coloque pequeños obstáculos que tengan una altura de unos 10-15 cm, como por ejemplo cajas de zapatos, zapatillas deportivas, etc. en un recorrido corto.

Sitúese de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camine y pase por encima de los obstáculos que encuentre en su camino sin pisarlos.

Es recomendable realizar este ejercicio con la ayuda de otra persona.



INICIO

- + Camine de manera relajada y pase por encima de los obstáculos.
- + Coloque 5 obstáculos para empezar.
- + Cuando llegue al fin del recorrido, empiece de nuevo.
- + Repita 8 veces.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Todos los días.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su capacidad, aumente la dificultad e incorpore algunas de estas indicaciones:

- + Modifique la posición de los brazos; por ejemplo, cruce los brazos o colóquelos en forma de cruz.
- + Realice los ejercicios sobre diferentes superficies, por ejemplo encima de una alfombra.
- + Cierre los ojos, pero solo si alguien está junto a usted para ayudarle.

*Con y sin apoyo
por encima
de pequeños
obstáculos de
10-15 cm.*





EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE BRAZOS



PROCEDIMIENTO

Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos. Después, haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.

Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 3 repeticiones (es decir, 3 veces los movimientos indicados), manteniendo la posición durante 10 segundos.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 3 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencias cardiovascular; como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de empujar un poco más hacia arriba, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LA PARTE POSTERIOR DEL HOMBRO



PROCEDIMIENTO

Coloque la mano en el hombro contrario y mantenga el codo pegado al pecho. Con la mano del otro brazo empuje el codo hasta buscar una posición en la que sienta cierta tensión en la musculatura de la parte posterior del hombro. Mantenga esta posición durante 10-12 segundos (fíjese en la imagen). Haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.
- + Después haga lo mismo con el otro hombro.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular; como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de empujar el codo un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.





EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL CUELLO



PROCEDIMIENTO

Este ejercicio se puede hacer sentado o de pie (si lo hace sentado, coloque una almohada o un cojín detrás de la espalda).

Gire la cabeza hacia la derecha hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura del cuello y mantenga la posición durante 10-12 segundos. Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo hacia el lado izquierdo.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de girar la cabeza un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA LATERAL DEL CUELLO



PROCEDIMIENTO

Este ejercicio se puede hacer sentado o de pie (si lo hace sentado, coloque una almohada o un cojín detrás de la espalda).

Incline la cabeza hacia la derecha hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura del cuello y mantenga la posición durante 10 segundos (como en la imagen). Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo hacia el lado izquierdo.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de inclinar la cabeza un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.





EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA DE FLEXIBILIDAD DE TOBILLOS



PROCEDIMIENTO

Flexione el pie hacia arriba llevando los dedos hacia el cuerpo (como en la imagen). Mantenga esta posición durante 8-10 segundos. Haga una pausa; luego estire el pie para conseguir el efecto contrario.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.



FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular de piernas y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de flexionar un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LOS BRAZOS



PROCEDIMIENTO

Siéntese en una silla separándose del respaldo y con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo. A continuación mueva los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo (como en la imagen). Desde esta posición, adelante el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos. Manténgase así durante 10 segundos. Después relaje el estiramiento durante 5 segundos sin retirar las manos del respaldo. Repita de nuevo.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de adelantar el pecho un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL MUSLO



PROCEDIMIENTO

Sítiese de pie detrás de una silla firme o de una mesa. Doble una pierna mientras la otra sigue estirada (como en la imagen); con la ayuda de su mano, intente forzar la flexión hasta que sienta una cierta tensión en la musculatura de la parte anterior del muslo. Mantenga la posición durante 10 segundos. Haga una pausa durante 5 segundos y empiece de nuevo con la otra pierna.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 10 repeticiones más.

FRECUENCIA

Nº de sesiones / semana:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, siempre después de la sesión de fuerza muscular y de resistencia cardiovascular. Como mínimo hay que hacerlo de 2 a 3 veces por semana.

PROGRESIÓN

Cuando note que mejora su flexibilidad, trate de doblar la pierna un poco más, pero sin sentir dolor articular o muscular, y mantenga la posición hasta 12 segundos.



Meritene®

FUERZA Y VITALIDAD



Descubre más en www.meritene.es

Síguenos en  

FUERZA PARA TUS MÚSCULOS

VITALIDAD PARA TI