

# EJERCICIOS DE FUERZA PARA HACER EN CASA PARA PERSONAS MAYORES.

**POR: Dra. OLGA LÓPEZ TORRES. PROFESORA DEL INEF-UPM Y MIEMBRO DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN ImFINE.**

- 1. CORRER SENTADO:** Sentarse en una silla con la espalda recta y sin apoyarse en el respaldo. Dejar los brazos colgando a los lados. Subir una rodilla y luego la otra intentando que no se curve la espalda. Repetirlo 30 veces.



Elevaciones de rodillas

- 2. PATADAS SENTADOS:** Repetir el ejercicio anterior pero después de subir cada rodilla intentar estirar todo lo que se pueda la pierna. Repetir 30 veces. Si te molesta la rodilla, coloca una toalla en la parte de abajo.



- 3. INCLINACIONES LATERALES:** Sentad@s en la silla, inclinarse suavemente a la derecha mientras se suelta el aire, cogiéndolo volver a ponerse vertical y repetir a la izquierda. Repetir 20 veces. Es importante no encogerse hacia abajo y mantener la tripa metida.



Inclinaciones laterales

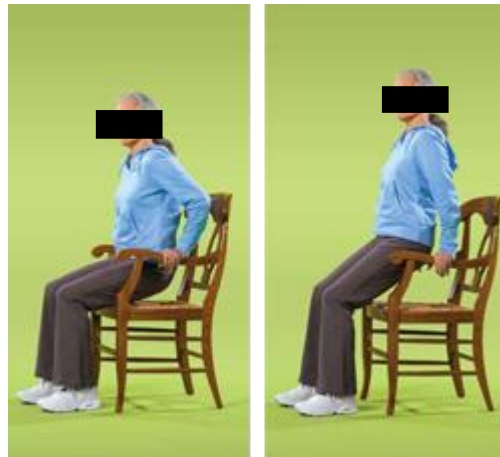
- 4. ALETEO DE BRAZOS:** Sentad@s en la silla, llevar los brazos en cruz hacia los lados y subirlos y bajarlo unos 40 cm. Repetir 30 veces. Luego repetir el mismo ejercicio, pero con los brazos estirados delante del cuerpo y repetir otras 30 veces.



- 5. SENTADILLAS:** Con los brazos cruzados en el pecho o estirados delante del cuerpo, levantarse lo más rápido posible de la silla y sentarse muy lentamente otra vez. Repetir 10 o 15 veces. Descansar un poco y repetirlo otra vez. Luego hacer lo mismo, pero con las piernas mucho más separadas.



- 6. EMPUJE DE BRAZOS:** En una silla con brazos, apoyar las manos y despegar el culete de la silla usando principalmente los brazos para, sin dejarse caer, volver a sentarse despacio. Repetir 15 veces.



- 7. PUNTILLAS:** De pie, con las manos apoyadas en el respaldo de una silla, subir los talones y en puntillas contar hasta 2. Repetir 20 veces. También se puede hacer apoyando manos en la pared.



- 8. EQUILIBRIO A UNA PIERNA:** De perfil a la pared o una silla, con una mano apoyada, subir una rodilla y mantenerse sobre una sola pierna hasta que contemos 15. Repetir con la otra pierna.



- 9. FLEXIONES DE BRAZOS:** De pie frente a una mesa, poyete o la pared apoyar las dos manos en el borde y separar los pies un poco hacia atrás. Con la espalda recta y la tripa metida, doblar los brazos intentando llevar el máximo posible el pecho al borde de la mesa. Volver a estirar los codos sin que se curve la espalda. Repetir 10 veces.

