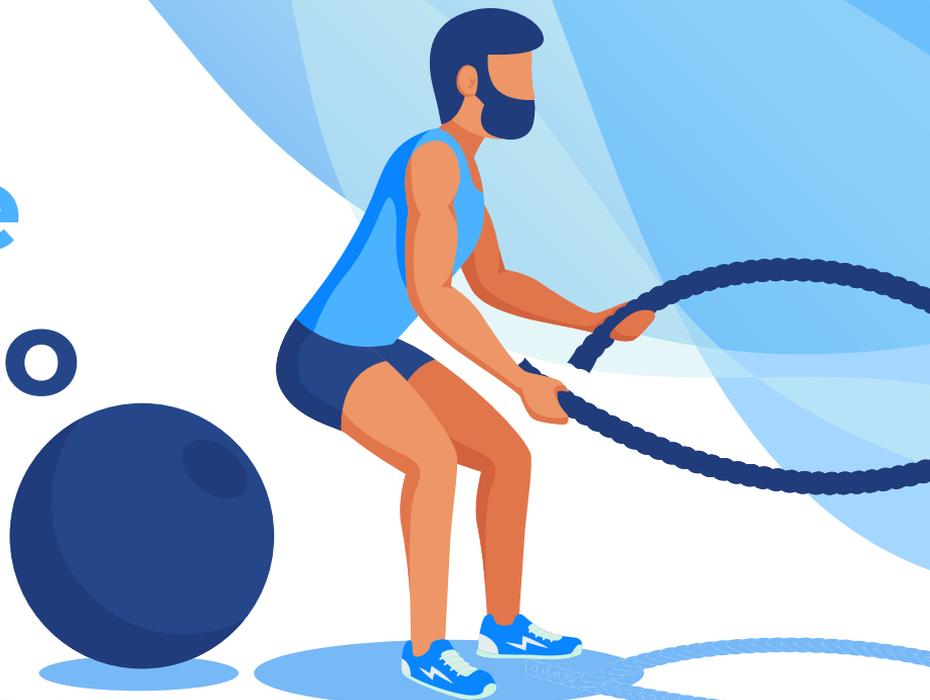




Unidad de Investigación en Gerontología

# Programa de Ejercicio Físico



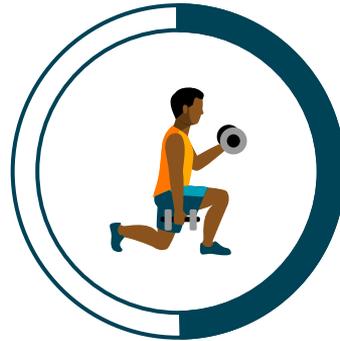
# Estructura del entrenamiento



01

**Calentamiento**

**15 minutos**



02

**Sesión Principal**

**30 minutos**



03

**Vuelta a la Calma**

**10 minutos**

# Calentamiento

## ejercicios de estiramiento

01

**10 repeticiones**

Movimientos  
circulares con la  
cabeza.

02

**10 repeticiones**

Girar la cabeza  
de derecha a  
izquierda.

03

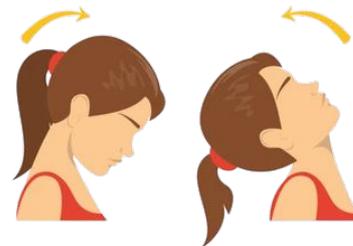
**10 repeticiones**

Movimiento con  
la cabeza de  
arriba a abajo.

04

**10 repeticiones**

Movimiento  
circular con los  
hombros.



05

**10 repeticiones**

Movimiento  
circular con los  
brazos.

06

**10 repeticiones**

Movimiento  
circular con la  
cadera.

07

**10 repeticiones**

Movimiento con la  
cadera de derecha  
a izquierda.

08

**10 repeticiones**

Movimiento con la  
cadera de  
adelante a atrás.



# Calentamiento

## ejercicios de estiramiento

10 repeticiones

Círculos con la pierna derecha.

09



10 repeticiones

Rotación con las rodillas juntas.

12



10 repeticiones

Círculos con la pierna izquierda.

10



10 repeticiones

Círculos con el tobillo derecho.

13



10 repeticiones

Estiramiento de oblicuos, derecha e izquierda.

11



10 repeticiones

Círculos con el tobillo izquierdo.

14



# Calentamiento

## ejercicios de activación

**2 series**

Trote ligero.



**15 repeticiones**



Elevación de rodillas, tocando tobillo izquierdo y derecho.

Salto ligero tocando los glúteos con los talones.



**15 repeticiones**



Toque de rodillas con codo, alternando derecha e izquierda.

Trote lateral de derecha a izquierda.



**15 repeticiones**



Salto de tijera modificado.

# Sesión Principal

## 3 series

01

### Sentadilla

Con mancuernas en las manos.



15 repeticiones

02

### Golpe de boxeador

Con mancuernas, alternando derecha e izquierda.

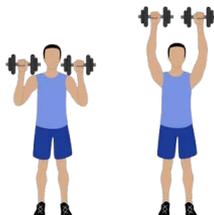


20 repeticiones

03

### Press de hombro

Con mancuernas en las manos.



20 repeticiones

04

### Remo inclinado

Con mancuernas en las manos.



20 repeticiones

05

### Extensión de trícep

Con mancuernas en las manos.



20 repeticiones

**1 minuto de descanso entre serie**

# Sesión Principal

## 3 series

01

### Oscilaciones laterales

Con mancuernas en las manos.



20 repeticiones

02

### “Balance Chop”

Con mancuernas, alternando derecha e izquierda.



20 repeticiones

03

### Embestida lateral y levantamiento frontal

Con mancuernas en las manos.



15 repeticiones

04

### Elevación frontal

Con mancuernas en las manos.



20 repeticiones

05

### Sentadilla zumo

Con mancuernas en las manos.



20 repeticiones

1 minuto de descanso entre serie

# Sesión Principal

## 3 series

01

### Sentadilla y golpe cruzado

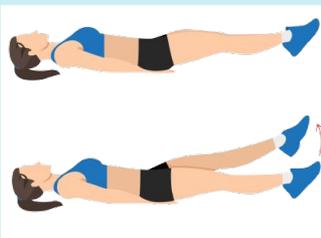
Con mancuernas en las manos.



15 repeticiones

02

### Patada de aleteo



20 repeticiones

03

### Giro Ruso

Con mancuernas en las manos.



15 repeticiones

04

### Media abdominal con elevación de piernas

Mantener el cuello recto y rígido

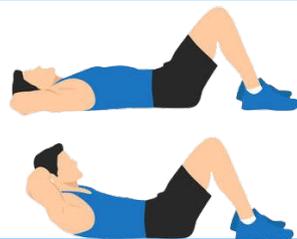


15 repeticiones

05

### Media abdominal

Mantener el cuello recto y rígido

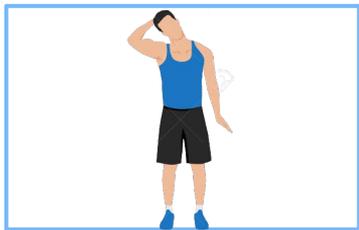


20 repeticiones

1 minuto de descanso entre serie

# Vuelta a la calma

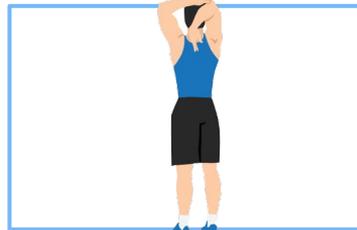
## ejercicios de estiramiento



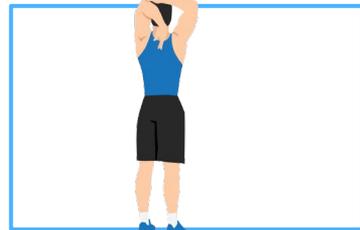
Estiramiento de cuello, lado derecho.



Estiramiento de cuello, lado izquierdo.



Estiramiento de tricep, lado derecho.



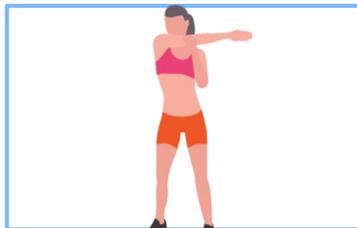
Estiramiento de tricep, lado izquierdo.



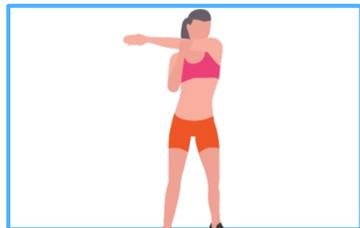
Estiramiento de cuádricep, lado derecho.



Estiramiento de cuádricep, lado izquierdo.



Estiramiento de codo, lado derecho.

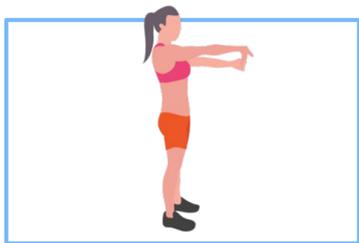


Estiramiento de codo, lado izquierdo.

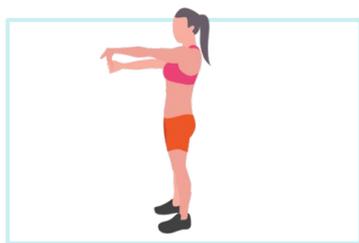
**15 segundos por ejercicio**

# Vuelta a la calma

## ejercicios de estiramiento



Estiramiento de mano derecha.



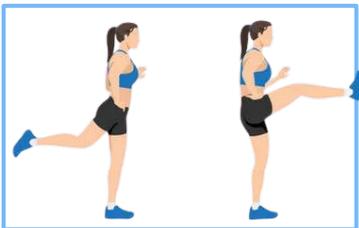
Estiramiento de mano izquierda.



Estiramiento de talón derecho.



Estiramiento de talón izquierdo.



Patada de adelante a atrás, intercalada.



Estiramiento de pierna derecha.



Estiramiento de pierna izquierda.



3 minutos de respiraciones profundas.

**15 segundos por ejercicio**

# Ejemplo de planeación de ejercicio físico

## Ejercicio mes de Agosto

 **Ejercicio de fuerza**

1 hora

 **Ejercicio aeróbico**

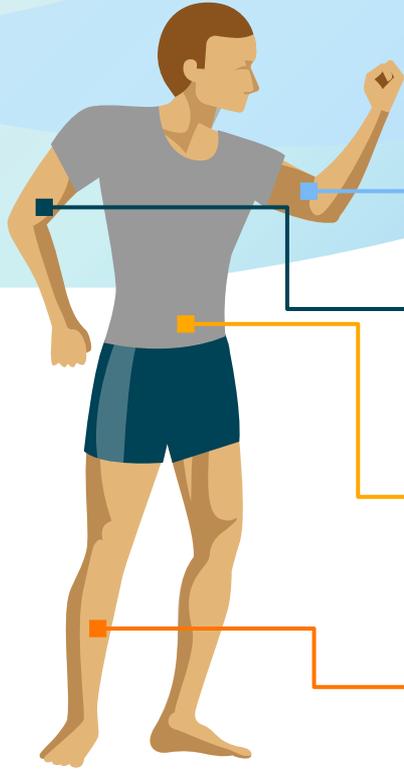
1 hora

 **Ejercicio aeróbico**

30 minutos

Lunes	Martes	Miér.	Jueves	Viernes	Sáb.	Dom.
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# Beneficios del Ejercicio Físico



1

**Más masa y fuerza muscular**

2

**Mayor agilidad y flexibilidad**

3

**Reducción de masa grasa**

4

**Mayor coordinación y rendimiento físico**