



Unidad de Investigación en Gerontología

Programa de Ejercicio Físico



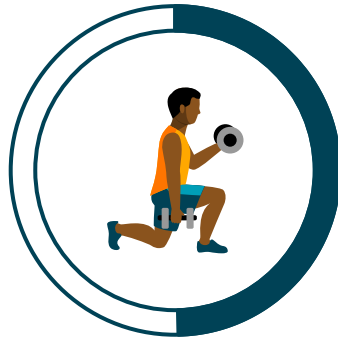
Estructura del entrenamiento



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

Círculos con la pierna izquierda.

10



10 repeticiones

Estiramiento de oblicuos, derecha e izquierda.

11



10 repeticiones

Rotación con las rodillas juntas.

12



10 repeticiones

Círculos con el tobillo derecho.

13



10 repeticiones

Círculos con el tobillo izquierdo.

14

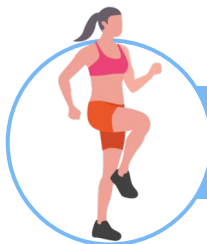


Calentamiento

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

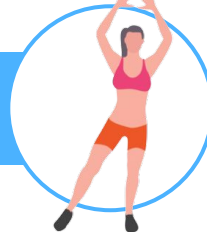


Toque de rodillas con
codo, alternando
derecha e izquierda.

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.

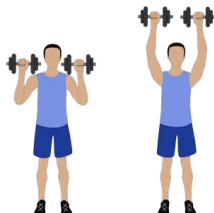


20 repeticiones

03

Press de hombro

Con mancuernas en las manos.

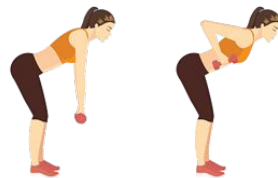


20 repeticiones

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

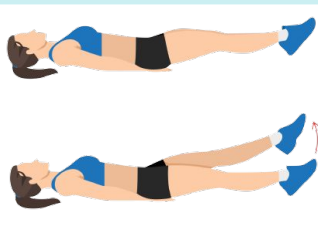
Con mancuernas en las manos.



15 repeticiones

02

Patada de aleteo

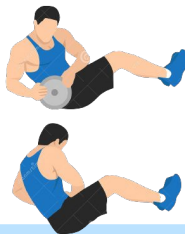


20 repeticiones

03

Giro Ruso

Con mancuernas en las manos.



15 repeticiones

04

Media abdominal con elevación de piernas

Mantener el cuello recto y rígido

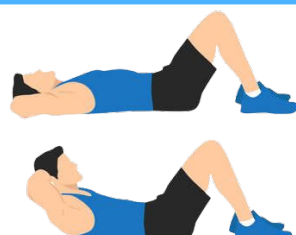


15 repeticiones

05

Media abdominal

Mantener el cuello recto y rígido

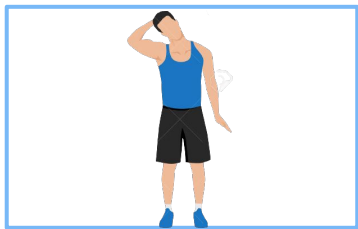


20 repeticiones

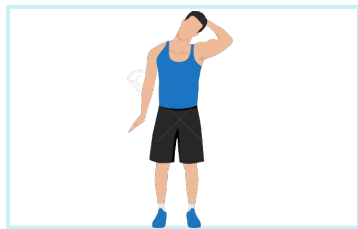
1 minuto de descanso entre serie

Vuelta a la calma

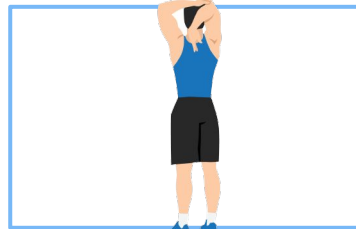
ejercicios de estiramiento



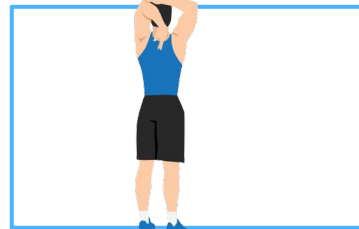
Estiramiento de cuello, lado derecho.



Estiramiento de cuello, lado izquierdo.



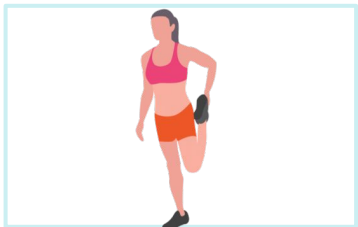
Estiramiento de tricep, lado derecho.



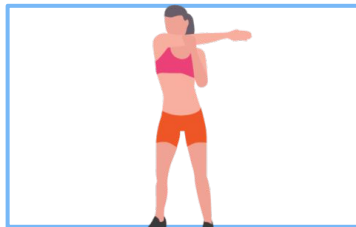
Estiramiento de tricep, lado izquierdo.



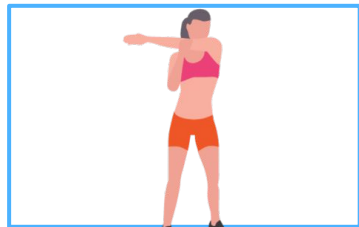
Estiramiento de cuádricep, lado derecho.



Estiramiento de cuádricep, lado izquierdo.



Estiramiento de codo, lado derecho.

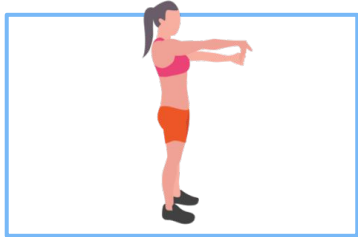


Estiramiento de codo, lado izquierdo.

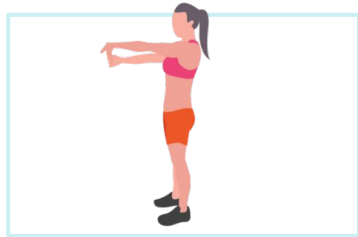
15 segundos por ejercicio

Vuelta a la calma

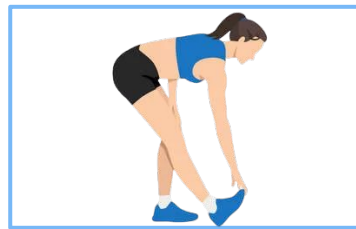
ejercicios de estiramiento



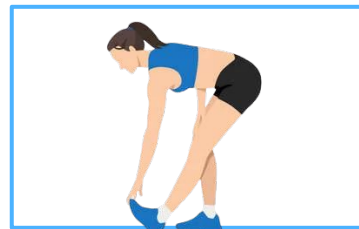
Estiramiento de mano derecha.



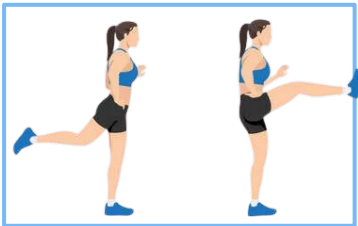
Estiramiento de mano izquierda.



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

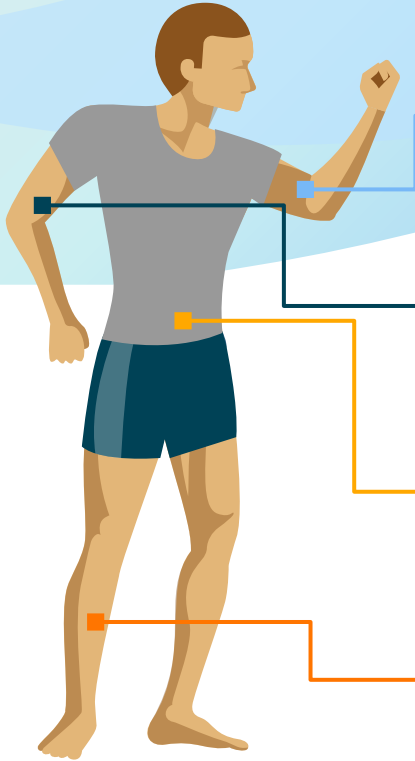


Ejercicio aeróbico

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