



El ejercicio regular es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida, independientemente de la edad que tengamos. Y si bien es cierto que las limitaciones físicas pueden aumentar con el paso de los años, no significa que debamos renunciar a mantenernos activos.

Índice ▼

1. [Beneficios de la rutina de entrenamiento en silla](#)
2. [Calentamiento](#)
3. [Rutina de entrenamiento en silla](#)
4. [Descarga la rutina gratuita en PDF](#)

Beneficios de la rutina de entrenamiento en silla

La rutina de entrenamiento en silla es una excelente opción para los adultos mayores, ya que permite realizar ejercicios de baja intensidad que ayudan a mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad y la circulación sanguínea. Además, este tipo de entrenamiento también puede contribuir a prevenir caídas y lesiones, fortalecer los huesos y mejorar el equilibrio.

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo y evitar lesiones. A continuación, te proponemos algunos ejercicios de calentamiento que puedes hacer en una silla:

1. Estiramientos de brazos y piernas: comienza estirando los brazos hacia el techo y luego hacia los lados. Luego, estira las piernas hacia adelante y flexiona los tobillos.
2. Rotación de hombros: gira los hombros hacia adelante y hacia atrás varias veces, manteniendo la espalda recta.
3. Elevación de rodillas: levanta una rodilla hacia el pecho y luego la otra, alternando de manera suave y controlada.

Rutina de entrenamiento en silla

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento en silla que puedes realizar en la comodidad de tu hogar. Recuerda que es importante escuchar a tu cuerpo y adaptar los ejercicios según tus necesidades y capacidades.



Ejercicio 1: Elevación de talones

Sentado en la silla, coloca los pies en el suelo. Luego, levanta los talones tanto como puedas y mantén la posición durante 10 segundos. Repite este ejercicio 10 veces.

Ejercicio 2: Flexión de rodillas

Con los pies apoyados en el suelo, levanta una pierna hacia el pecho, manteniendo la espalda recta. Luego, estira la pierna hacia adelante y repite el ejercicio con la otra pierna. Realiza 10 repeticiones por cada pierna.

Ejercicio 3: Rotación de tobillos

Con los pies apoyados en el suelo, gira los tobillos en sentido horario y antihorario. Realiza 10 repeticiones en cada dirección.

Ejercicio 4: Estiramientos de brazos

Sentado en la silla, levanta los brazos hacia el techo y estíralos lo más que puedas. Mantén la posición durante 10 segundos y luego baja los brazos lentamente. Repite este ejercicio 10 veces.

Ejercicio 5: Flexión de codos

Apoya las manos en los reposabrazos de la silla y flexiona los codos, acercando el cuerpo a la silla. Luego, estira los brazos lentamente. Realiza 10 repeticiones.

Descarga la rutina gratuita en PDF

Mantenerse activo es fundamental para tener un envejecimiento saludable. Si deseas obtener una guía detallada de esta rutina de entrenamiento en silla para adultos mayores, te invitamos a descargarla de forma gratuita en formato PDF. ¡No pierdas la oportunidad de cuidar de tu salud y bienestar!