



Para los adultos mayores activos, mantenerse en forma y cuidar de su salud es una prioridad. La gimnasia se presenta como una excelente opción para mantener un estilo de vida saludable y lleno de energía. A continuación, te presentamos una rutina de ejercicios detallada que te ayudará a mantener tu cuerpo en movimiento y mejorar tu fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Índice ▼

1. [Calentamiento: preparando el cuerpo para el ejercicio](#)
2. [Ejercicios de fuerza: fortaleciendo tu cuerpo](#)
3. [Ejercicios de equilibrio: mejorando tu estabilidad](#)
4. [Ejercicios de flexibilidad: mantén tu cuerpo ágil](#)
5. [¡Descarga la rutina completa en PDF y mantén tu cuerpo en movimiento!](#)

Calentamiento: preparando el cuerpo para el ejercicio

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, es esencial realizar un calentamiento adecuado para evitar lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a estiramientos suaves y movimientos articulares. Algunos ejemplos incluyen:

- Rotación de hombros: realiza movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás con los brazos extendidos.
- Estiramientos de cuello: inclina suavemente la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo cada posición durante 10 segundos.
- Rotación de tobillos: gira los tobillos en sentido horario y luego en sentido antihorario.

Ejercicios de fuerza: fortaleciendo tu cuerpo

La fuerza muscular es fundamental para realizar las actividades diarias con facilidad y prevenir lesiones. Aquí tienes algunos ejercicios que te ayudarán a fortalecer los principales grupos musculares:

Sentadillas

Colócate de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Flexiona las rodillas y baja como si fueras a sentarte en una silla imaginaria. Mantén la espalda recta y los abdominales contraídos. Luego, vuelve a la posición inicial. Realiza 3 series de 10



repeticiones.

Peso muerto

De pie, con los pies separados a la altura de los hombros, sostén unas pesas ligeras a los costados de tu cuerpo. Inclínate hacia adelante desde la cintura, manteniendo la espalda recta. Lleva las pesas hacia abajo, cerca de las espinillas, y luego vuelve a la posición inicial. Realiza 3 series de 8 repeticiones.

Ejercicios de equilibrio: mejorando tu estabilidad

El equilibrio es clave para prevenir caídas y mantener una postura adecuada. Te recomendamos estos ejercicios:

El flamenco

Párate junto a una silla o una pared para mantener el equilibrio. Coloca un pie frente al otro, de manera que el talón del pie de adelante toque el dedo del pie de atrás. Mantén la posición durante 30 segundos y luego cambia de pierna. Realiza 3 series.

Marcha en línea recta

Párate detrás de una línea recta en el suelo. Camina hacia adelante, manteniendo un pie delante del otro y tratando de mantener el equilibrio en todo momento. Realiza 3 paseos de ida y vuelta.

Ejercicios de flexibilidad: mantén tu cuerpo ágil

La flexibilidad es esencial para mantener una buena movilidad y prevenir lesiones. A continuación, te sugerimos algunos ejercicios:

Estiramiento de piernas

Sentado en el suelo, estira una pierna hacia adelante y flexiona la otra. Inclínate hacia adelante, tratando de tocar tus dedos del pie con las manos. Mantén la posición durante 20 segundos y luego cambia de pierna. Realiza 3 repeticiones por cada pierna.



Rutina de gimnasia para adultos mayores activos: mantén tu cuerpo en movimiento

Estiramiento de hombros

Párate derecho y cruza un brazo sobre el pecho. Con el otro brazo, sujeta el codo del brazo cruzado y tira suavemente hacia tu cuerpo. Mantén la posición durante 15 segundos y luego cambia de brazo. Realiza 3 repeticiones por cada brazo.

Recuerda que siempre es importante escuchar a tu cuerpo y adaptar los ejercicios a tu nivel de condición física. Si experimentas dolor o molestias durante el entrenamiento, detente y consulta a tu médico.

¡Descarga la rutina completa en PDF y mantén tu cuerpo en movimiento!