



El envejecimiento no tiene por qué ser sinónimo de debilidad física. A medida que nos hacemos mayores, es esencial mantenernos activos y fortalecer nuestros músculos para disfrutar de una vida plena y saludable. El entrenamiento con pesas puede ser una excelente opción para personas mayores de 60 años, ya que ayuda a mejorar la fuerza, la densidad ósea y la resistencia.

Índice  ▼

1. [Beneficios del entrenamiento con pesas para mayores de 60 años](#)
2. [Rutina de pesas para mayores de 60 años](#)
3. [Descarga la rutina de pesas gratis en PDF](#)

## Beneficios del entrenamiento con pesas para mayores de 60 años

Antes de sumergirnos en una rutina de pesas, es importante conocer los beneficios que puede aportar a nuestro cuerpo:

- **Aumento de la fuerza muscular:** El entrenamiento con pesas nos permite fortalecer los músculos, lo cual resulta especialmente importante en edades avanzadas para mantener la independencia y prevenir caídas.
- **Mejora de la densidad ósea:** A medida que envejecemos, nuestros huesos tienden a debilitarse. El levantamiento de pesas estimula la formación de nuevo tejido óseo, ayudando a prevenir la osteoporosis.
- **Control del peso:** El entrenamiento con pesas aumenta el metabolismo y ayuda a quemar calorías, lo cual contribuye a mantener un peso saludable.
- **Mejora del equilibrio y la coordinación:** Fortalecer los músculos y los huesos también implica mejoras en el equilibrio y la coordinación, lo que reduce el riesgo de caídas y lesiones.
- **Aumento de la autoestima:** Mantenerse activo y lograr progresos en el entrenamiento con pesas puede aumentar la confianza y la autoestima de las personas mayores.

## Rutina de pesas para mayores de 60 años

A continuación, te presentamos un ejemplo de rutina de pesas para personas mayores de 60



años. Es importante tener en cuenta que cada persona tiene diferentes necesidades y capacidades, por lo que es recomendable consultar con un profesional antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento:

### **Día 1: Entrenamiento de cuerpo completo**

- Press de pecho (3 series de 10 repeticiones)
- Peso muerto (3 series de 10 repeticiones)
- Remo con mancuernas (3 series de 10 repeticiones)
- Press de hombros (3 series de 10 repeticiones)
- Flexiones de tríceps en banco (3 series de 10 repeticiones)
- Curl de bíceps con mancuernas (3 series de 10 repeticiones)
- Elevación de talones (3 series de 10 repeticiones)

### **Día 2: Descanso**

Es importante permitir que el cuerpo descanse y se recupere después de un día de entrenamiento.

### **Día 3: Entrenamiento de piernas y glúteos**

- Sentadillas (3 series de 10 repeticiones)
- Prensa de piernas (3 series de 10 repeticiones)
- Extensiones de piernas (3 series de 10 repeticiones)
- Curl de piernas (3 series de 10 repeticiones)
- Zancadas con mancuernas (3 series de 10 repeticiones)
- Levantamiento de glúteos (3 series de 10 repeticiones)

### **Día 4: Descanso**

Permite que tu cuerpo se recupere nuevamente antes del próximo entrenamiento.

### **Día 5: Entrenamiento de espalda y brazos**

- Jalones al pecho (3 series de 10 repeticiones)
- Peso muerto rumano (3 series de 10 repeticiones)
- Curl de bíceps con barra (3 series de 10 repeticiones)
- Extensiones de tríceps con cable (3 series de 10 repeticiones)
- Remo con barra (3 series de 10 repeticiones)



## Rutina de pesas para mayores de 60 años: mantén tu cuerpo fuerte y saludable

- Elevaciones laterales (3 series de 10 repeticiones)

### **Día 6 y 7: Descanso**

Finaliza la semana con un merecido descanso para recuperarte totalmente.

## **Descarga la rutina de pesas gratis en PDF**

Si estás interesado en comenzar una rutina de pesas adaptada para personas mayores de 60 años, te invitamos a descargar nuestra rutina en PDF de forma gratuita. ¡Mantén tu cuerpo fuerte y saludable en todas las etapas de la vida!