

Plan De Muestra De Actividades De Fuerza Para Principiantes



Acerca de Ejercicio de Fuerza

Para la mayoría de los ejercicios de fuerza en este plan, usted necesitará levantar o empujar pesas (o su propio peso corporal), y gradualmente aumentar la cantidad de peso utilizado. Pesas y pesos de mano/tobillos se venden en tiendas de artículos deportivos donde también se pueden comprar los tubos de resistencia. Sea creativo y use cosas que tiene en su hogar como jarras de leche o agua llenas con arena o agua, o calcetines rellenos con frijoles y amarrados en los extremos. También puede utilizar el equipo especial de entrenamiento en un gimnasio o centro de ejercicios físicos. ¡Hay tantas maneras de participar en el entrenamiento de fuerza!

Cuánto, con qué frecuencia

- Haga ejercicios de fuerza para todos los principales grupos musculares al menos dos veces a la semana, pero no más de 3 veces por semana.
- No haga ejercicios de fuerza del mismo grupo muscular en cualquiera de los dos días seguidos.
- Dependiendo de su condición, puede que tenga que empezar utilizando 1 o 2 libras de peso o nada de peso. A

veces, el peso de sus brazos o piernas solamente es suficiente para empezar.

- Utilice un peso mínimo la primera semana, y luego gradualmente agregue peso.
- Gradualmente agregue una cantidad difícil de peso a su rutina de fuerza. Si usted no desafía sus músculos, no obtendrá mucho beneficio.

Cómo hacer ejercicios de fuerza

- Realice 8-12 repeticiones seguidas. Espere un minuto, y luego haga otro grupo de 8-12 repeticiones del mismo ejercicio.
- Tome 3 segundos para levantar o empujar un peso en su lugar; mantenga la posición por 1 segundo, y tome otros 3 segundos para bajar el peso. No deje caer el peso ni deje que sus brazos o piernas caigan de manera descontrolada. Bajar lentamente es muy importante.
- Debe sentir duro o muy duro (15-17 en la Escala de Borg) para usted levantar o empujar el peso. No debe sentirse muy, muy duro. Si usted no puede levantar o empujar al menos 8 veces seguidas, es demasiado pesado para usted. Reduzca la cantidad de peso. Si usted puede levantar

más de 12 veces seguidas sin mucha dificultad, entonces es demasiado liviano para usted. Trate de aumentar la cantidad de peso que está levantando. ¡Un poco de peso extra hace una gran diferencia!

- Estire después de ejercicios de fuerza, que es cuando sus músculos están calientes. Si usted estira antes de los ejercicios de fuerza, asegúrese de calentar sus músculos primero con una caminata ligera y bombeo de brazo.

Seguridad

- No contenga la respiración o la tensión durante los ejercicios de fuerza. Exhale al levantar o empujar, y respire mientras se relaja; esto puede no sentirse natural al principio. Contar en voz alta ayuda.
- Si usted ha tenido la cadera o la articulación de la rodilla reemplazados, consulte con su médico para ver si hay algunos ejercicios de la parte inferior del cuerpo que usted debe omitir.
- Evite sacudir o empujar pesas en su posición o “bloquear” las articulaciones de sus brazos y piernas. Esto puede causar lesiones. Use movimientos suaves y estables.
- El dolor muscular puede durar hasta un par de días y la fatiga ligera son normales después de los ejercicios de fortalecimiento muscular. Agotamiento, dolor en las articulaciones, y el tirón muscular desagradable no lo son. Estos problemas significan que usted está exagerando.

- Ninguno de los ejercicios debe causar dolor.

Progresando

- Gradualmente ir aumentando la cantidad de peso que usted utiliza es crucial para la construcción de fuerza.
- Cuando usted es capaz de levantar un peso más de 12 veces, aumente la cantidad de peso que utiliza en su próxima sesión.
- Aquí tiene un ejemplo de cómo progresar gradualmente:
 - Comience con un peso que usted pueda levantar sólo 8 veces.
 - Siga usando ese peso hasta que usted sea lo suficientemente fuerte como para levantarlo 12-15 veces.
 - Agregue más peso, para que, de nuevo, usted pueda levantarlo sólo 8 veces.
 - Utilice este peso hasta que pueda levantarlo 12 a 15 veces, y luego agregue más peso. Siga repitiendo.

Ejemplo de Horario

Realice los siguientes ejercicios con la frecuencia recomendada y en el orden recomendado.

Las instrucciones detalladas para cada ejercicio se encuentran al final de este folleto.

Algunos de estos contenidos son adaptados de *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging* (Ejercicio: Una Guía Del Instituto Nacional Sobre El Envejecimiento).

REPETICIONES, SERIES Y SESIONES POR EJERCICIO

Ejercicios de Fuerza y Equilibrio	# de repeticiones por sesión	# de series por sesión	# de sesiones por semana
Elevación de Brazo	8-12	2	2-3
Soporte de Silla	8-12	2	2-3
Flexiones de Bíceps	8-12 por lado	2 por lado	2-3
Flexión Plantar	8-12	2	2-3
Extensión de Tríceps	8-12 por lado	2 por lado	2-3
Ejercicio Alternativo	8-12	2	2-3
Flexión de Rodilla	8-12 por lado	2 por lado	2-3
Flexión de Cadera	8-12 por lado	2 por lado	2-3
Flexión de Hombro	8-12	2	2-3
Extensión de Rodilla	8-12 por lado	2 por lado	2-3
Extensión de Cadera	8-12 por lado	2 por lado	2-3
Elevación Lateral de Pierna	8-12 por lado	2 por lado	2-3

EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Elevación de Brazo

Fortalecimiento de los músculos del hombro.

- Siéntese en una silla sin brazos con su espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Mantenga los pies apoyados sobre el piso y alineados con los hombros.
- Sostenga las pesas de mano hacia abajo y a los lados, con las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos hacia el lado, a la altura del hombro.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje los brazos a los lados. Pausa. Repetir 8 a 12 veces.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.



Silla Colgante

Fortalece los músculos en el abdomen y muslos. Su objetivo es hacer este ejercicio sin usar sus manos para ir haciéndose más fuerte.

- Coloque almohadas en la espalda de la silla.
- Siéntese en la parte de adelante de una silla, con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso.
- Apoye la espalda en las almohadas en posición semi-reclinada. Mantenga su espalda y hombros rectos durante todo el ejercicio.
- Elevar la parte superior del cuerpo hasta sentarse derecho, usando las manos lo menos posible (o no del todo, si usted puede). Su espalda ya no debe apoyarse en las almohadas.
- Lentamente párese, usando las manos lo menos posible.
- Lentamente vuelva a sentarse. Pausa.
- Repetir 8 a 12 veces.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.



Flexiones de Bíceps

Fortalece los músculos de la parte superior del brazo.

- Siéntese en una silla sin brazos con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Mantenga los pies planos en el piso alineado con los hombros.
- Mantenga las pesas de manos directamente hacia abajo y a los lados, con las palmas mirando hacia adentro.
- Lentamente doblar un codo, levantando la pesa hacia el pecho. (Gire la palma para que esté frente al hombro mientras levanta peso).
- Mantenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje el brazo a la posición inicial. Pausa.
- Repita con el otro brazo.
- Alterne los brazos hasta que haya hecho 8 a 12 repeticiones con cada brazo.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.



Flexión Plantar

Fortalece los músculos del tobillo y la pantorrilla. Use pesas en los tobillos si usted está suficientemente fuerte.

- Párese derecho, pies apoyados sobre el piso, apoyándose en una mesa o una silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente párese de puntillas, lo más alto posible.
- Mantenga la posición por un segundo.
- Lentamente baje los talones hasta el suelo. Pausa.
- Haga el ejercicio de 8 a 12 veces.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.



Variación:

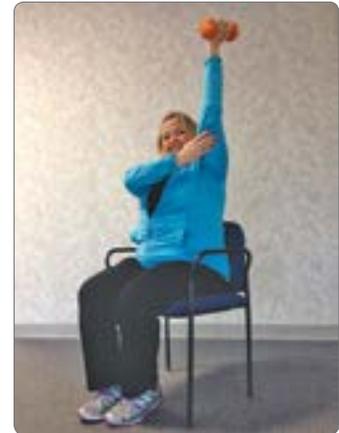
A medida que usted se vuelve más fuerte, haga el ejercicio sobre una sola pierna, alternando las piernas para un total de 8 a 12 veces con cada pierna. Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.

Extensión de Tríceps

Fortalece los músculos de atrás de la parte superior del brazo.

Mantenga el apoyo del brazo con su mano durante todo el ejercicio. (Si sus hombros no son lo suficientemente flexibles como para hacer este ejercicio, enfóquese en los ejercicios de estiramiento de hombro. Solicite asistencia).

- Siéntese en una silla con su espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Mantenga los pies apoyados sobre el piso alineados con los hombros.
- Mantenga un peso en una mano. Levante el brazo derecho hacia el techo, con la palma hacia adentro.
- Sostenga este brazo, por debajo del codo, con la otra mano.
- Lentamente flexione el brazo levantado en el codo, llevando la mano con el peso hacia el mismo hombro.
- Lentamente estire el brazo hacia el techo.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente flexione el brazo hacia el hombro de nuevo. Pausa.
- Repita la flexión y el estiramiento hasta que usted haya hecho el ejercicio 8 a 12 veces.
- Repetir 8 a 12 veces con el otro brazo.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 veces repeticiones alternas.



Flexión de Rodilla

Fortalece los músculos en la parte posterior del muslo. Use pesas en los tobillos si usted está suficientemente fuerte.

- Párese derecho apoyándose en una mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente flexione la rodilla en la mayor medida posible. No mueva la parte superior de su pierna para nada; doble su rodilla solamente.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje el pie todo hasta el suelo. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que usted tenga hechos 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.



Flexión de Cadera

Fortalece los músculos del muslo y la cadera. Use pesas en los tobillos, si usted está listo.

- Párese derecho al lado o detrás de una silla o mesa, sosteniendo el equilibrio.
- Lentamente flexione una rodilla hacia el pecho, sin flexionar cintura o caderas.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje la pierna hacia abajo. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que usted tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.



Flexión de Hombro

Fortalece los músculos del hombro.

- Siéntese en una silla sin brazos con su espalda apoyada en el respaldo de la silla.
- Mantenga los pies apoyados en el piso alineado con los hombros.
- Sostenga las mancuernas con los brazos rectos y a sus lados, con las palmas mirando hacia adentro.
- Levante ambos brazos en frente suyo, manténgalos derechos y rote las palmas mirando hacia abajo) a la altura del hombro.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje los brazos a los lados. Pausa.
- Repita 8 a 12 veces.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.



Extensión de Rodilla

Fortalece los músculos del frente del muslo y la tibia. Use pesas en los tobillos si usted está listo.

- Siéntese en la silla. Sólo las puntas y los dedos de los pies deben descansar en el suelo. Coloque una toalla enrollada debajo de las rodillas, si fuera necesario, para levantar sus pies. Descanse sus manos en sus muslos o en los lados de la silla.
- Lentamente extienda una pierna frente a usted lo más recto posible.
- Flexione el tobillo para que los dedos de los pies sean dirigidos hacia atrás y hacia la cabeza.
- Sostenga la posición por 1 a 2 segundos.



- Lentamente baje la parte inferior de la pierna. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que usted tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones alternas.

Extensión de Cadera

Fortalece los músculos de los glúteos y la espalda baja. Use pesas en los tobillos si usted está listo.

- Párese a una distancia de 12 a 18 pulgadas de una mesa o silla, con los pies ligeramente separados.
- Incline hacia adelante las caderas alrededor de un ángulo de 45 grados; sosténgase a una mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente levante una pierna recta hacia atrás sin flexionar su rodilla, apuntando los dedos de sus pies, o flexionando la parte superior de su cuerpo hacia adelante.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje la pierna. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que usted tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.



Elevación Lateral de Pierna

Fortalece los músculos a los lados de las caderas y muslos. Use pesas en los tobillos si usted está listo.

- Párese derecho, directamente detrás de una mesa o silla, con los pies ligeramente separados.
- Apóyese en la mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente levante una pierna 6-12 pulgadas hacia el lado. Mantenga su espalda y ambas piernas rectas. No apunte los dedos del pie hacia afuera; manténgalos mirando hacia adelante.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje la pierna. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que usted tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.



EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE FUERZA/BALANCE

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudarle a mantenerse independiente al ayudar a evitar discapacidades que pueden resultar de caídas. Como verá, hay mucho en común entre la fuerza y los ejercicios de equilibrio; muy frecuentemente, un ejercicio sirve para ambos propósitos

Cualquiera de los ejercicios de fuerza de la parte inferior del cuerpo mostrados en la sección anterior también son ejercicios de equilibrio. Ellos incluyen la flexión plantar, flexión de cadera, extensión de cadera, flexión de rodilla, y elevación lateral de pierna. Sólo haga sus ejercicios de fuerza programados regularmente y ellos mejorarán su equilibrio al mismo tiempo. También haga el ejercicio de extensión de rodilla ya que le ayuda a mantener el equilibrio al incrementar la fuerza muscular de los muslos superiores.

Seguridad

No haga más que las sesiones de los ejercicios de fuerza programados regularmente para incorporar estos ejercicios de equilibrio.

Recuerde que hacer ejercicios de fuerza con demasiada frecuencia puede hacer más daño que bien. Simplemente haga sus ejercicios de fuerza, y vaya incorporando estas técnicas de equilibrio a medida que progresa.

Progresando

Estos ejercicios pueden mejorar su equilibrio aún más si agrega los siguientes pasos. Estos ejercicios le indican sostenerse de una mesa o silla para mantener el equilibrio, entonces comience sosteniéndose de una mesa sólo con una mano. A medida que progresa, trate de sostenerse con un solo dedo. A continuación, trate estos ejercicios sin sostenerse de nada. Si usted se siente bien firme sobre sus pies, pase a hacer los ejercicios sin usar las manos, con los ojos cerrados. Tenga a alguien cerca si usted es inestable.

Flexión Plantar

Haga flexión plantar como parte de sus ejercicios de fuerza programados regularmente, y agregue estas modificaciones a medida que progresa. Sostenga la mesa con una sola mano, luego con la punta de un dedo, luego sin las manos; a continuación haga el ejercicio con los ojos cerrados, si está estable.

- Párese derecho; sosténgase de una mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente párese de puntillas, tan alto como sea posible.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Baje lentamente los talones hasta llegar al suelo. Pausa.
- Repita 8 a 12 veces.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.
- Agregue modificaciones a medida que progresa.



Flexión de Rodilla

Haga flexión de rodilla como parte de sus ejercicios de fuerza programados regularmente, y agregue estas modificaciones a medida que progresa: Sostenga la mesa con una mano, luego con la punta de un dedo, luego sin manos. A continuación haga el ejercicio con los ojos cerrados, si está estable.

- Párese derecho; sosténgase de una mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente flexione la rodilla en la mayor medida posible, para que el pie se levanta detrás de usted.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje el pie hasta el suelo. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.
- Agregue modificaciones a medida que progresa.



Flexión de Cadera

Haga flexión de cadera como parte de sus ejercicios de fuerza programados regularmente, y agregue estas modificaciones a medida que progresa: Sostenga la mesa con una mano, luego con la punta de un dedo, luego sin manos; a continuación haga el ejercicio con los ojos cerrados, si está estable.

- Párese derecho; sosténgase de una mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente flexione una rodilla hacia el pecho; sin flexionar cintura o caderas.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje la pierna. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.
- Agregue modificaciones a medida que progresa.



Extensión de Cadera

Haga extensión de cadera como parte de sus ejercicios de fuerza programados regularmente, y agregue estas modificaciones a medida que progresa: Sostenga una mesa con una mano, luego con la punta de un dedo, luego sin manos; a continuación haga el ejercicio con los ojos cerrados, si está estable.

- Párese a una distancia de 12 a 18 pulgadas de una mesa o silla, con los pies ligeramente separados.
- Incline hacia adelante las caderas alrededor de un ángulo de 45-grados; sosténgase de una mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente levante una pierna recta hacia atrás sin flexionar su rodilla, apuntando a los dedos de sus pies, o flexionando la parte superior de su cuerpo hacia adelante.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje la pierna. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.
- Agregue modificaciones a medida que progresa.



Elevación Lateral de Pierna

Haga elevación de pierna como parte de sus ejercicios de fuerza programados regularmente, y agregue estas modificaciones a medida que progresa: Sosténgase de una mesa con una mano, luego con la punta de un dedo, luego sin manos; a continuación haga el ejercicio con los ojos cerrados, si está estable.

- Párese derecho, directamente detrás de una mesa o silla, con los pies ligeramente separados.
- Sosténgase de la mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Lentamente levante una pierna 6-12 pulgadas hacia el lado. Mantenga su espalda y ambas piernas rectas. No apunte los dedos del pie hacia afuera; manténgalos mirando hacia adelante.
- Sostenga la posición por 1 segundo.
- Lentamente baje la pierna. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que tenga hechas 8 a 12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones alternas.
- Agregue modificaciones a medida que progresa.



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO PARA HACER "EN CUALQUIER MOMENTO, EN CUALQUIER LUGAR"

Estos tipos de ejercicios también mejoran su equilibrio. Puede hacerlos casi en cualquier momento, en cualquier lugar y con la frecuencia que desee, siempre y cuando usted tenga algo fuerte a mano de que sostenerse por si pierde el equilibrio.

Ejemplos:

- Camine de talón a la punta del pie. Coloque su talón justo en frente de los dedos del otro pie cada vez que da un paso. Su talón y los dedos deben tocarse o casi tocarse. (Vea la ilustración).
- Párese sobre un pie (por ejemplo, mientras espera en la fila del supermercado o en la parada del autobús). Alterne los pies.
- Póngase de pie y siéntese sin usar las manos.

