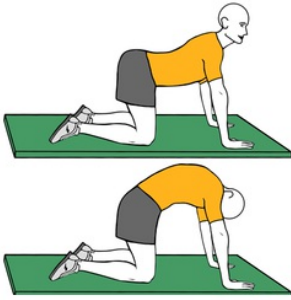


Entrenamiento adultos mayores. Día 1 de 3. Covid-19

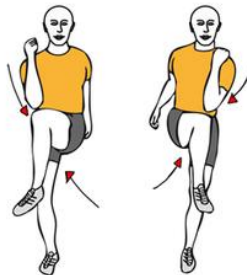
Mejora de la condición física en casa. Empezaremos con 3 ejercicios de calentamiento, y luego los siguientes 6 ejercicios, 2 series para empezar y si nos vemos con fuerzas podemos hacer 3 o 4 series en total. Por Eduardo A. Ruiz Navarro

Estiramiento del gato



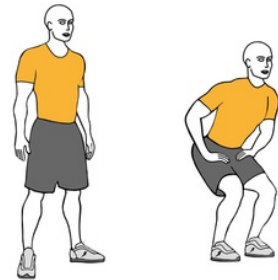
1 Series 15 reps
CALENTAMIENTO

Flexión de caderas alternas hacia el codo contrario



1 Series 20 reps
CALENTAMIENTO

Posición de media flexión de piernas con manos en la cintura.



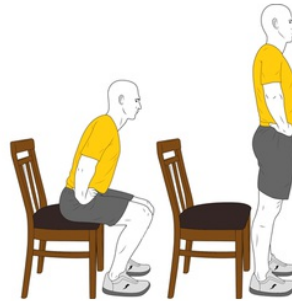
1 Series 10 reps
CALENTAMIENTO

Estiramiento de flexores de cadera con silla



2 Series 10 reps

Levantarse desde sentado



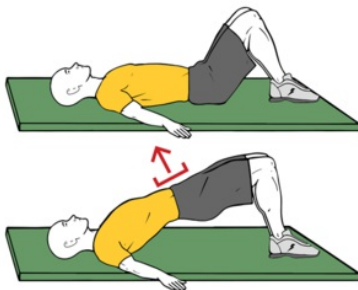
2 Series 12 reps

Flexiones de brazos sobre un banco plano



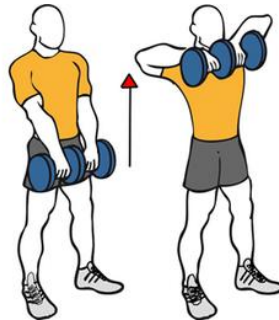
2 Series 12 reps
Realizar el ejercicio apoyado en el banco de la cocina

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



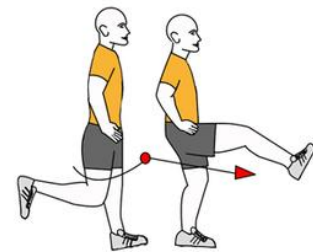
2 Series 12 reps

Remo al cuello con mancuernas



2 Series 12 reps
Sustituir las mancuernas por cartones de leche o botellas de agua

Extensión y flexión de cadera de pie



2 Series 15 reps
Realizar el ejercicio cogiendo con una mano una superficie estable (ir soltándose a medida que se controle el ejercicio)