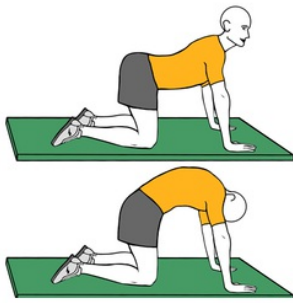


Entrenamiento adultos mayores. Día 2 de 3. Covid-19

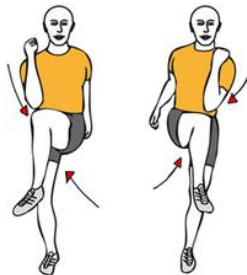
Mejora de la condición física en casa. Empezaremos con 3 ejercicios de calentamiento, y luego los siguientes 6 ejercicios, 2 series para empezar y si nos vemos con fuerzas podemos hacer 3 o 4 series en total.

Estiramiento del gato



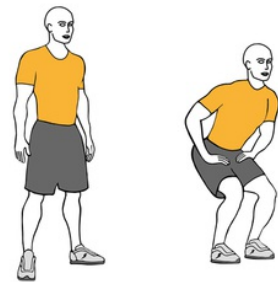
1 Series 10 reps

Flexión de caderas alternas hacia el codo contrario



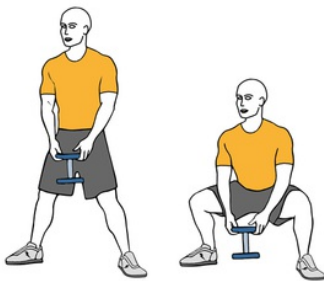
1 Series 16 reps

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



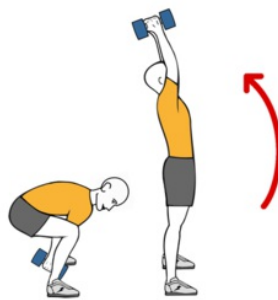
1 Series 10 reps

Media sentadilla sumo con mancuerna



2 Series 12 reps

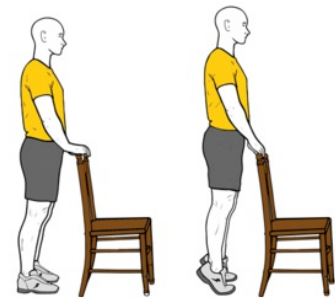
Tiron frontal con mancuerna



2 Series 12 reps

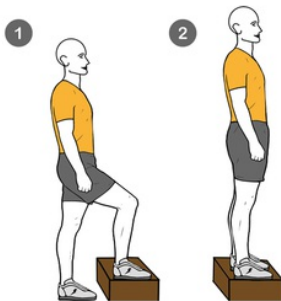
Levantar la botella hacia el techo con una mano

Elevación de talones de pie apoyado



2 Series 12 reps

Subir un escalón



2 Series 12 reps

Para un nivel mayor, subir a un escalón más alto

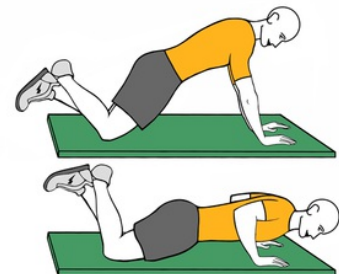
Pullover con disco



2 Series 12 reps

Realizar con una botella de agua, en el suelo

Flexiones de brazos con rodillas apoyadas



2 Series 6 reps

Desde de pie, ponerse en el suelo como en la primera imagen y volverse a poner de pie.

Descripciones de los ejercicios

1. Estiramiento del gato
2. Flexión de caderas alternas hacia el codo contrario
3. Posición de media flexión de piernas con manos en la cintura.
4. Media sentadilla sumo con mancuerna
5. Tiron frontal con mancuerna
6. Elevación de talones de pie apoyado
7. Subir un escalón
8. Pullover con disco
9. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas