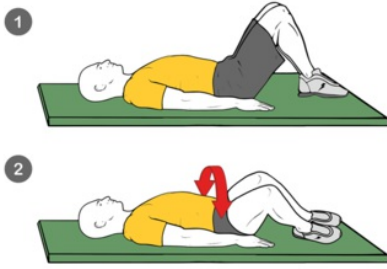


# Entrenamiento adultos mayores. Día 3 de 3. Covid-19

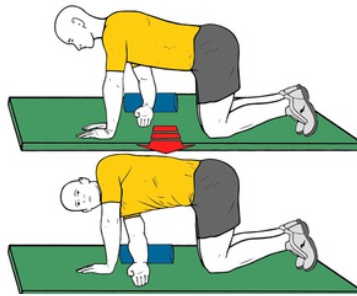
Mejora de la condición física en casa. Empezaremos con 2 ejercicios de calentamiento, y luego los siguientes 7 ejercicios, 2 series para empezar y si nos vemos con fuerzas podemos hacer 3 o 4 series en total.

## Rotación lumbar tumbado



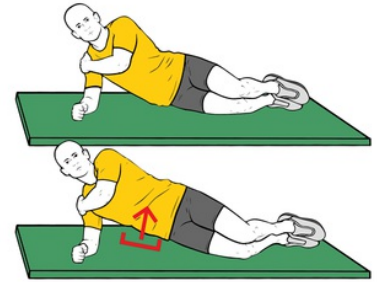
1 Series 12 reps

## Estiramiento enhebrar aguja con roller foam



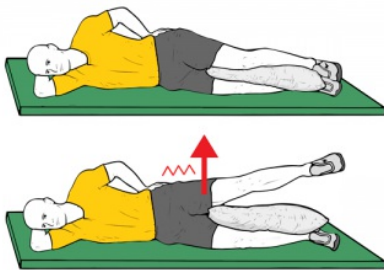
1 Series 10 reps

## Plancha lateral con apoyo rodillas



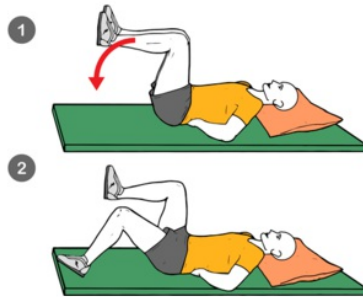
2 Series 20 seg

## Fortalecimiento de gluteo medio y menor



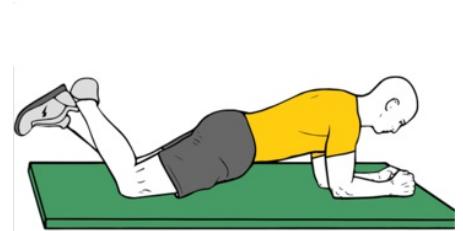
2 Series 12 reps

## Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



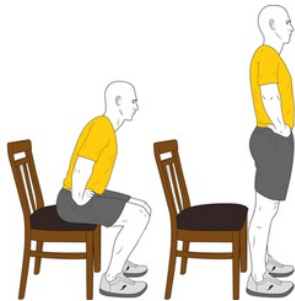
2 Series 16 reps

## Plancha con apoyo de rodillas



2 Series 20 seg

## Levantarse desde sentado



2 Series 10 reps

Levantarse desde tumbado en la cama, parar 2 segundos sentados y levantarse completamente

## Aducción de cadera sentado con almohada



2 Series 12 reps  
Colocar dos almohadas

## Rotación externa de cadera de pie con rodilla levantada



2 Series 12 reps

Apoyarse en una superficie estable e ir soltándose

# Descripciones de los ejercicios

1. Rotación lumbar tumbado
2. Estiramiento enhebrar aguja con roller foam
3. Plancha lateral con apoyo rodillas
4. Fortalecimiento de gluteo medio y menor
5. Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°
6. Plancha con apoyo de rodillas
7. Levantarse desde sentado
8. Aducción de cadera sentado con almohada
9. Rotación externa de cadera de pie con rodilla levantada