

BENEFICIOS



Conserva y mantiene la fuerza.



Mejora la coordinación, postura, equilibrio y disminuye el riesgo de caídas.



Se tiene mas energía y motivación para realizar actividades.



Previene enfermedades cardiacas, la diabetes, la hipertensión arterial, el sobrepeso, la artrosis y la osteoporosis.



Ayuda a prevenir el cáncer de colon y de mama.



Favorece la función digestiva.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

	REPETICIO- NES POR SERIE	SERIES POR SESIÓN
ELEVACIÓN DE BRAZOS	8 a 15	2
FLEXIÓN DE BRAZOS	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado
EJERCICIO CON SILLA	8 a 15	2
PUNTILLA DE PIE	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado
FLEXIÓN DE RODILLA	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado
FLEXIÓN DE CADERA	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado
EXTENSIÓN DE RODILLA	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado
EXTENSIÓN DE CADERA	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado
ELEVAR LA PIERNA LATERAL	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado

**Realiza estos ejercicios al menos
4 veces a la semana**



Universidad Católica del Maule
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela de Kinesiología



ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES



Tamara Iturriaga Reyes

Tutor: Klgo. Moisés Droguett Rojas



Sirve de apoyo para el abandono del hábito de fumar.



Mantiene la masa muscular.



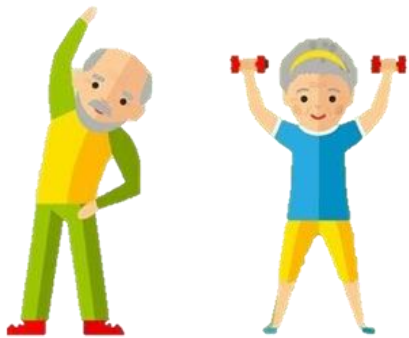
Mejora la calidad del sueño.



Si realiza actividad física en grupo, le ayudará a hacer nuevos amigos.



No es necesario tener ropa especial. El ejercicio no debe doler ni dejarlo muy cansado.



La actividad física debe integrarse a nuestra vida cotidiana.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y AERÓBICOS

Realizar entre 40-60 min. diarios

- ⇒ Caminar.
- ⇒ Danza/aeróbico.
- ⇒ Subir escaleras.
- ⇒ Pedalear.



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Realizar entre 8-15 repeticiones, dependiendo de su estado físico.



⇒ Levantar los brazos.

⇒ Flexión de brazos.



⇒ Levantarse de una silla.



⇒ Flexión de rodilla.



⇒ Flexión de caderas.



⇒ Extensión de rodilla.

⇒ Extensión de cadera.



⇒ Elevación de piernas hacia los lados.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

⇒ Colocarse en puntillas.



⇒ Ejercicios de equilibrio en cualquier lugar.

