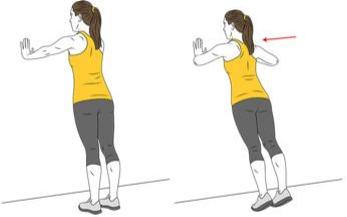




SARCOPENIA EN ADULTO MAYOR

PLAN DE EJERCICIOS

EJERCICIO	SERIE/REPETICION	IMAGEN
<p>Sentadillas con apoyo</p> <p>Objetivo: Mejorar la fuerza en las piernas.</p> <p>Descripción: De pie, con los pies al ancho de los hombros, realizar sentadillas bajando hasta 90 grados, manteniendo el equilibrio utilizando una silla como apoyo si es necesario.</p>	<p>Tiempo de Contracción: Mantener la posición en la parte baja de la sentadilla durante 2 segundos.</p> <p>Tiempo de Relajación: Subir lentamente hasta la posición inicial durante 2 segundos.</p> <p>Descanso entre repeticiones: 30 segundos.</p> <p>Dosificación: 3 series de 10 repeticiones.</p>	
<p>Elevación de talones (gemelos)</p> <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de las pantorrillas.</p> <p>Descripción: De pie, con los pies separados al ancho de los hombros, elevar los talones lo más alto posible, sostener la posición y luego bajar lentamente.</p>	<p>Tiempo de Contracción: Mantener la elevación de los talones durante 3 segundos.</p> <p>Tiempo de Relajación: Bajar los talones lentamente durante 3 segundos.</p> <p>Descanso entre repeticiones: 20-30 segundos.</p> <p>Dosificación: 3 series de 15 repeticiones.</p>	
<p>Press de pecho con banda elástica</p> <p>Objetivo: Incrementar la fuerza en el torso.</p> <p>Descripción: Colocar una banda elástica detrás de la espalda, sujetarla con las manos y empujar hacia adelante, imitando el movimiento de un press de pecho.</p>	<p>Tiempo de Contracción: Mantener la posición extendida durante 2-3 segundos.</p> <p>Tiempo de Relajación: Regresar lentamente a la posición inicial durante 3 segundos.</p> <p>Descanso entre repeticiones: 30 segundos.</p> <p>Dosificación: 3 series de 12 repeticiones.</p>	
<p>Flexiones asistidas (con pared)</p> <p>Objetivo: Fortalecer el tren superior.</p> <p>Descripción: De pie, con las manos apoyadas en la pared y los pies en el suelo, realizar flexiones de brazos controladas, manteniendo el cuerpo recto durante todo el movimiento.</p>	<p>Tiempo de Contracción: Mantener la flexión de los codos durante 2 segundos en la parte baja.</p> <p>Tiempo de Relajación: Empujar lentamente hacia la posición inicial durante 2 segundos.</p> <p>Descanso entre repeticiones: 20-30 segundos.</p> <p>Dosificación: 3 series de 8-10 repeticiones.</p>	
<p>Remo con banda elástica</p> <p>Objetivo: Aumentar la fuerza en la parte posterior del torso.</p> <p>Descripción: Sostener una banda elástica con ambos brazos extendidos y tirar de ella hacia el torso, manteniendo los codos cerca del cuerpo.</p>	<p>Tiempo de Contracción: Mantener la posición de contracción (brazos doblados) durante 2-3 segundos.</p> <p>Tiempo de Relajación: Regresar lentamente a la posición inicial durante 3 segundos.</p> <p>Descanso entre repeticiones: 30 segundos.</p> <p>Dosificación: 3 series de 12 repeticiones.</p>	



SARCOPENIA EN ADULTO MAYOR

PLAN DE ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO	SERIE/REPETICION	IMAGEN
<p>Estiramiento de cuádriceps (de pie):</p> <p>Objetivo: Mejorar la flexibilidad de los muslos.</p> <p>Descripción: De pie, sujetar el tobillo de una pierna y acercarlo al glúteo, manteniendo la postura recta.</p>	<p>Mantener por 20-3 segundos en cada pierna, 3 veces cada una. Descanso de 10 segundos entre cada repetición</p>	
<p>Estiramiento de isquiotibiales (sentado):</p> <p>Objetivo: Estirar la parte posterior de los muslos.</p> <p>Descripción: Sentado en el suelo, extender una pierna y tratar de tocar el pie con las manos.</p>	<p>Mantener por 20-30 segundos, 3 veces por pierna. Descanso de 10 segundos entre cada repetición</p>	
<p>Estiramiento de hombros (con brazo cruzado):</p> <p>Objetivo: Mejorar la movilidad del hombro.</p> <p>Descripción: Cruzar un brazo frente al cuerpo y tirar de él suavemente con la otra mano hacia el pecho.</p>	<p>Mantener por 20-30 segundos, 3 veces por cada brazo. Descanso de 10 segundos entre cada repetición</p>	
<p>Estiramiento de gemelos (de pie):</p> <p>Objetivo: Aumentar la flexibilidad de las pantorrillas.</p> <p>Descripción: Apoyar las manos en una pared y colocar un pie detrás del otro, estirando la pierna trasera.</p>	<p>Mantener por 20-30 segundos, 3 veces por pierna. Descanso de 10 segundos entre cada repetición</p>	
<p>Estiramiento de espalda baja (tumbado):</p> <p>Objetivo: Mejorar la flexibilidad de la columna vertebral.</p> <p>Descripción: Acostado de espaldas, doblar las rodillas y llevarlas al pecho, abrazándolas suavemente.</p>	<p>Mantener por 20-30 segundos, 2 veces. Descanso de 10 segundos entre cada repetición</p>	