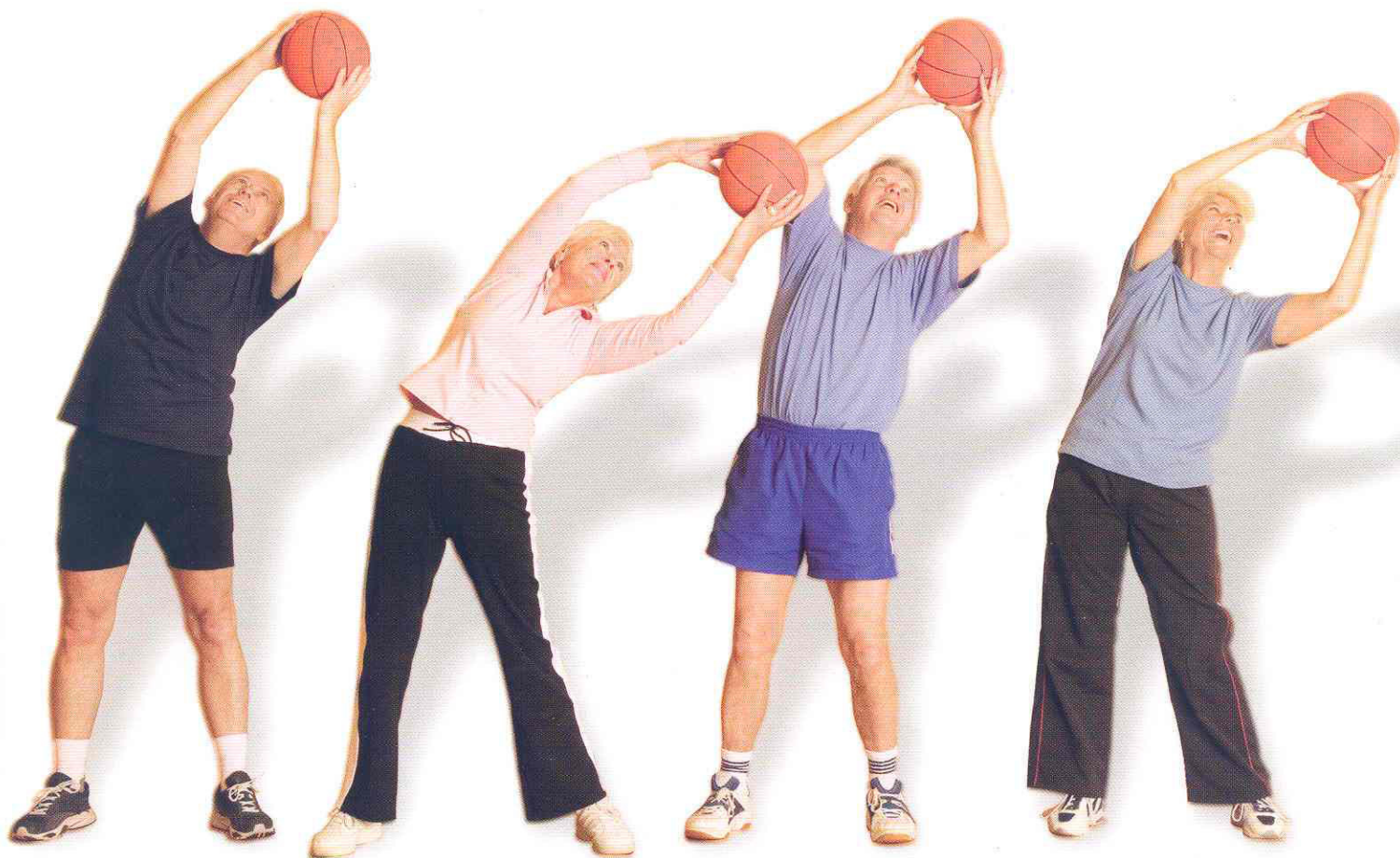


Guía para personas mayores activas

Hacemos ejercicio a cualquier edad





Tirada: 50.000 ejemplares
Edición: Diciembre 2008 - 2ª Edición
Depósito Legal: M-57501-2008
Imprime: Eurocolor Dos, S.L.

Estas páginas están escritas para vosotros, personas mayores activas y os recuerdan que estáis en el mejor momento para dedicar más tiempo a la actividad física.

La II Asamblea Mundial de Envejecimiento (Madrid 2002) presenta el envejecimiento activo como una apuesta básica para mejorar la calidad de vida. Por el contrario, la inactividad física constituye un factor de riesgo claramente demostrado para la enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, osteoporosis, depresión, demencia...

¡¡No valen las excusas!!

No importa la edad ni la limitación de una enfermedad, lo importante es querer cambiar y saber que cualquier persona puede mejorar su capacidad física.

¡¡Ahora tienes tiempo!!

Libre ya de compromisos laborales, puedes dedicar tiempo a llevar una vida más activa: Jugar con tus nietos, disfrutar de tu ciudad caminando...

Un cambio en el estilo de vida

¿Y por qué no? Si queremos mantener nuestras cualidades físicas en el mejor estado posible, debemos adoptar modos de vida activos que impliquen movimiento corporal, evitando la tendencia natural al sedentarismo.

Mejor acompañado

Busca un buen cómplice, en tu familia, entre tus amigos y vecinos. Es un excelente modo de relacionarnos socialmente y además si sabemos que alguien nos espera, no faltaremos a la cita.

¡Es bueno para todo!

El ejercicio mejora la patología cardiovascular, es fundamental en la artrosis, evita factores de riesgo como la obesidad, alivia el dolor, mejora la condición física y la funcionalidad.

Poco a poco

Empezaremos con actividades muy ligeras y progresivamente iremos avanzando. Podemos comenzar con sesiones cortas de 5-10 minutos y al cabo de 4 semanas aumentar a 30 minutos.

Y perseveremos

El tiempo mínimo para empezar a notar resultados es tres semanas y debe extenderse hasta un año para lograr mayor eficacia. Que ni el mal tiempo, ni el cansancio, ni los prejuicios de creer que “esto no es ya para mí” nos priven de los beneficios de la actividad física.

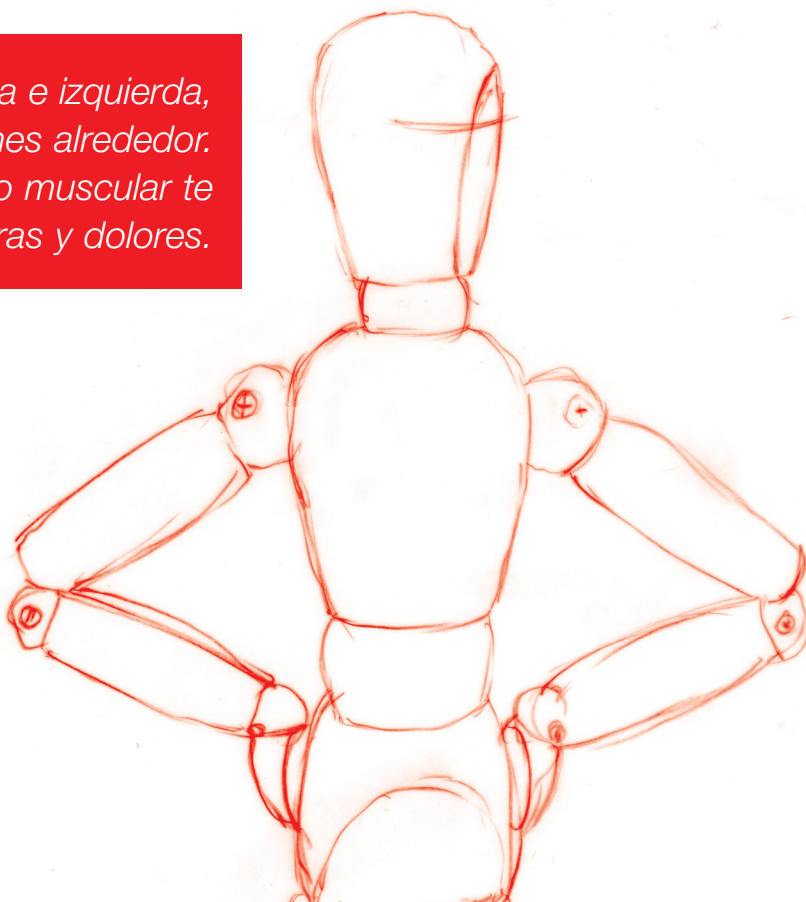
AÑADE MÁS VIDA A LOS AÑOS ¡¡HAZ EJERCICIO!!

- Acude a tu médico para realizar una valoración previa antes de iniciar una actividad física y ante cualquier duda consúltale.
- No dejes de informar a tu médico de cualquier enfermedad crónica que puedas padecer, el te dirá qué tipo de ejercicio se adapta mejor a tu situación.
- El ejercicio aeróbico es el que produce mayores beneficios para la salud. Caminar una hora al día es un ejemplo de ejercicio dinámico muy recomendable.
- Dejemos de lado la competición. Hagamos deporte para disfrutar y divertirnos.
- Si estás cansado o no te encuentras bien, déjalo para otra ocasión. Tampoco es recomendable practicar ejercicio después de una comida copiosa o cuando hace excesivo calor.
- Sé prudente. No es sensato querer recuperar el tiempo perdido. No se obtiene nada con hacer mucho ejercicio repentino y ocasional. Debe ser constante y mantenido.

un mundo de oportunidades

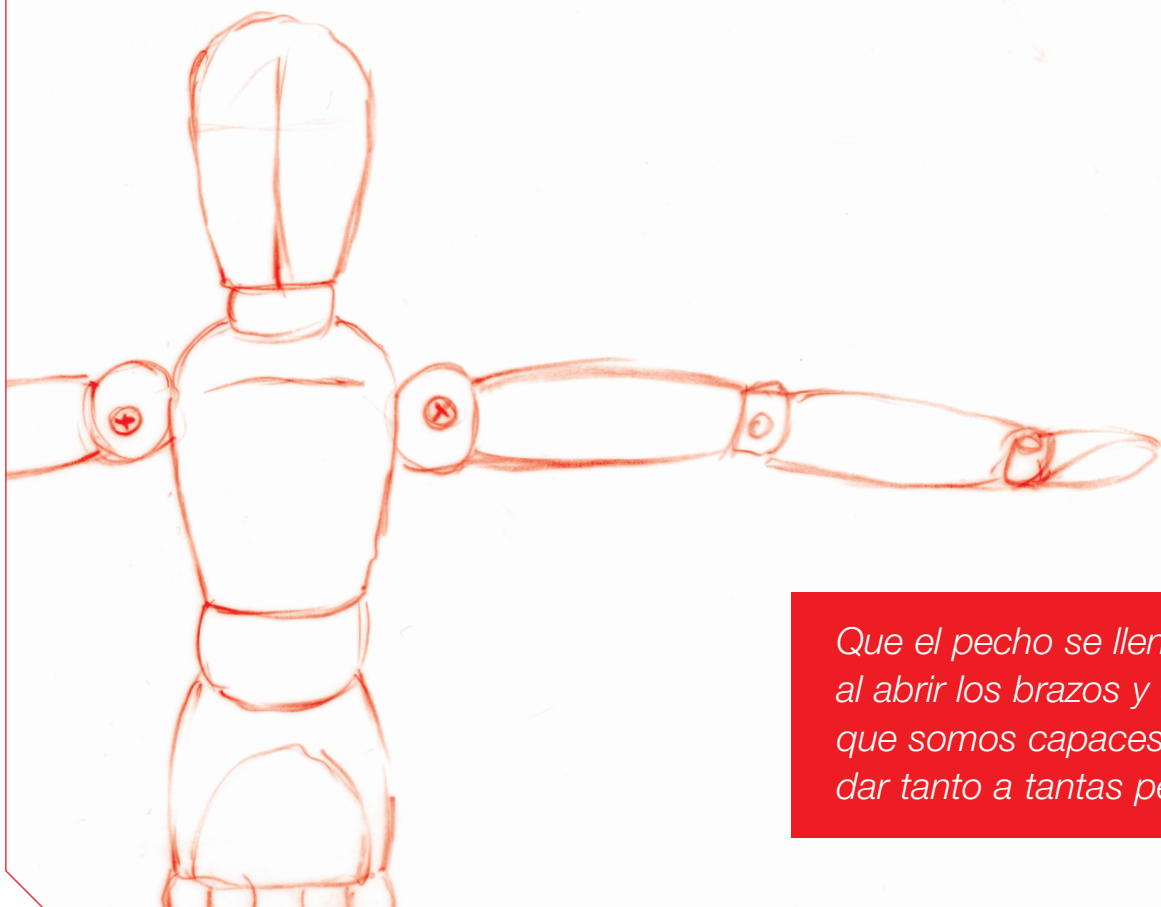
En pie, manos en la cadera, giramos la cabeza de lado a lado muy despacio y sin mover el tronco.

Párate y mira a derecha e izquierda, valora todo lo que tienes alrededor. La elasticidad del tejido muscular te ayudará a evitar contracturas y dolores.



brazos abiertos

En pie y con los brazos en cruz, hacer movimientos circulares lentos partiendo de los hombros. Una serie hacia delante para seguir con otra serie hacia atrás.



Que el pecho se llene de aire al abrir los brazos y sentir que somos capaces de dar tanto a tantas personas.

en jarras

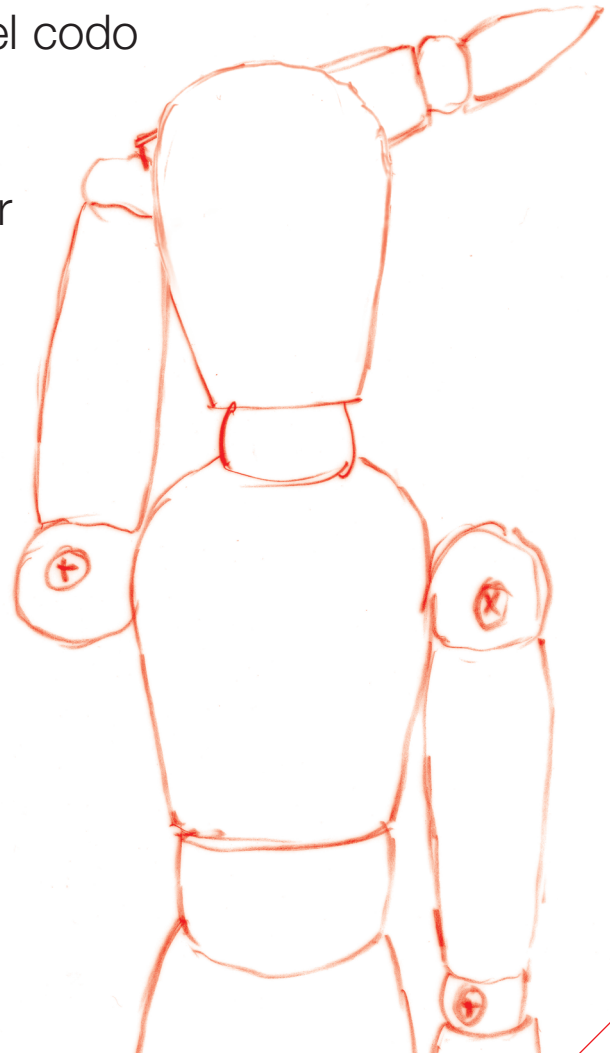
En posición en jarras, mover los hombros en sentido circular, hacia delante y hacia atrás.



Cumplir años nos sitúa ante nuevos desafíos, pero nosotros con esta postura no pretendemos desafiar a nadie, sólo hacer bien el ejercicio.

siempre visibles

En pie, brazo izquierdo pegado a lo largo del cuerpo y brazo derecho levantado y flexionado a la altura del codo con el puño detrás de la cabeza. Estirar el brazo abriendo la mano y volver a la posición de partida. Repetir. Cambiar de brazo.

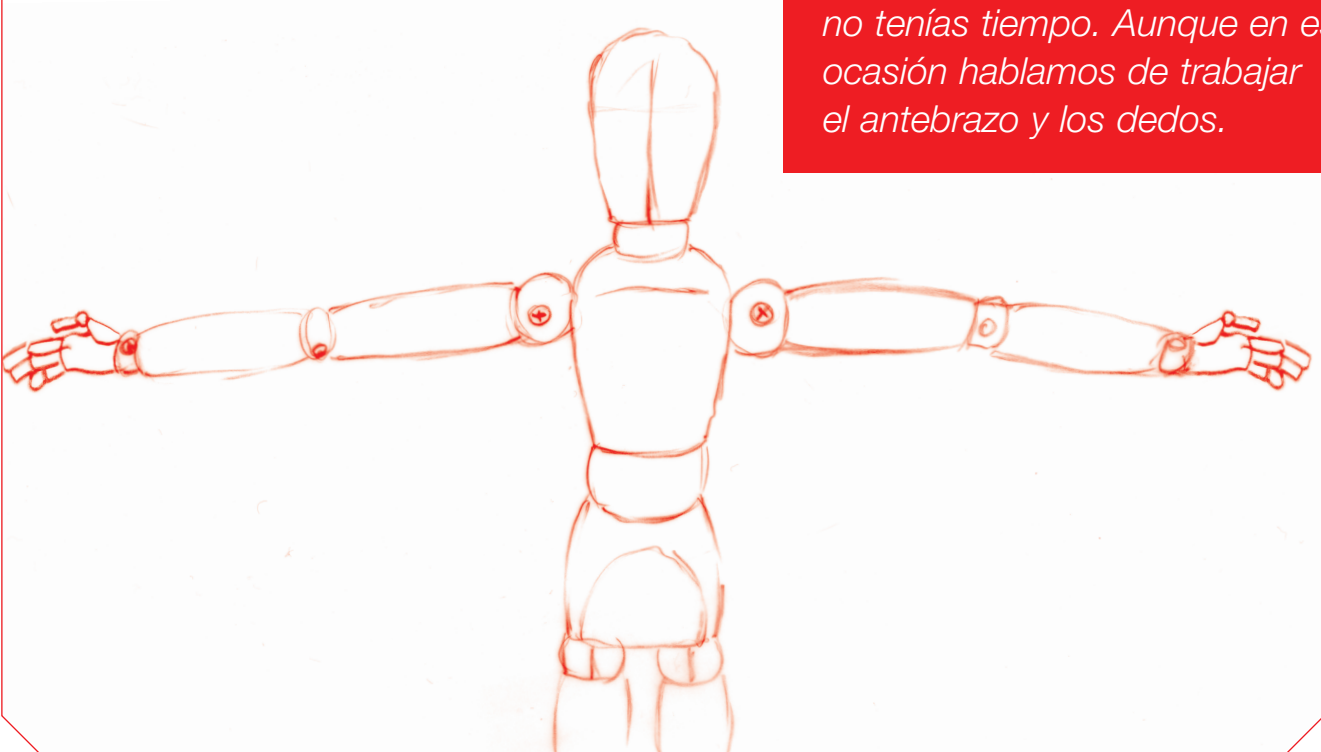


Los mayores están presentes en la sociedad pero a veces será necesario alzar el brazo y saludar para que nadie se olvide de que estamos ahí. Tus articulaciones también te lo agradecerán.

que suene el piano

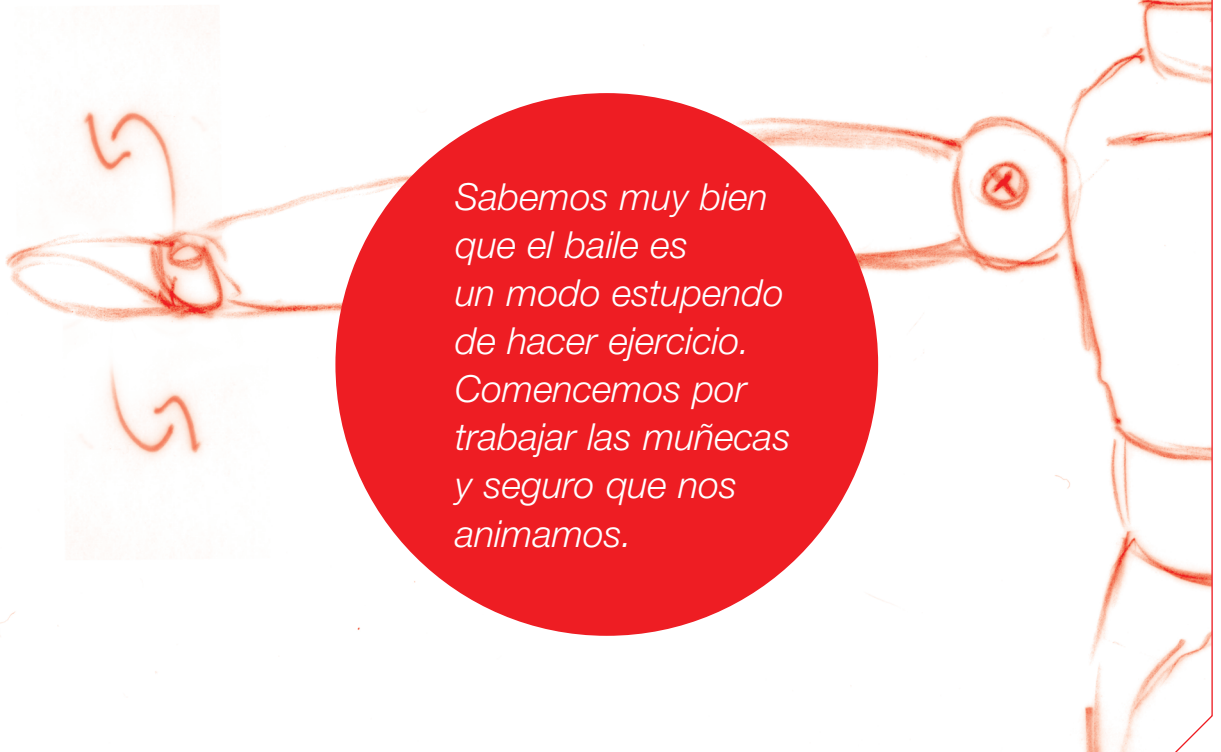
En pie, brazos en cruz. Mover los dedos como tocando el piano a buena velocidad. Intentaremos mantener el ritmo un minuto.

Ahora es el momento de desarrollar esas aficiones para las que antes no tenías tiempo. Aunque en esta ocasión hablamos de trabajar el antebrazo y los dedos.



castañuelas

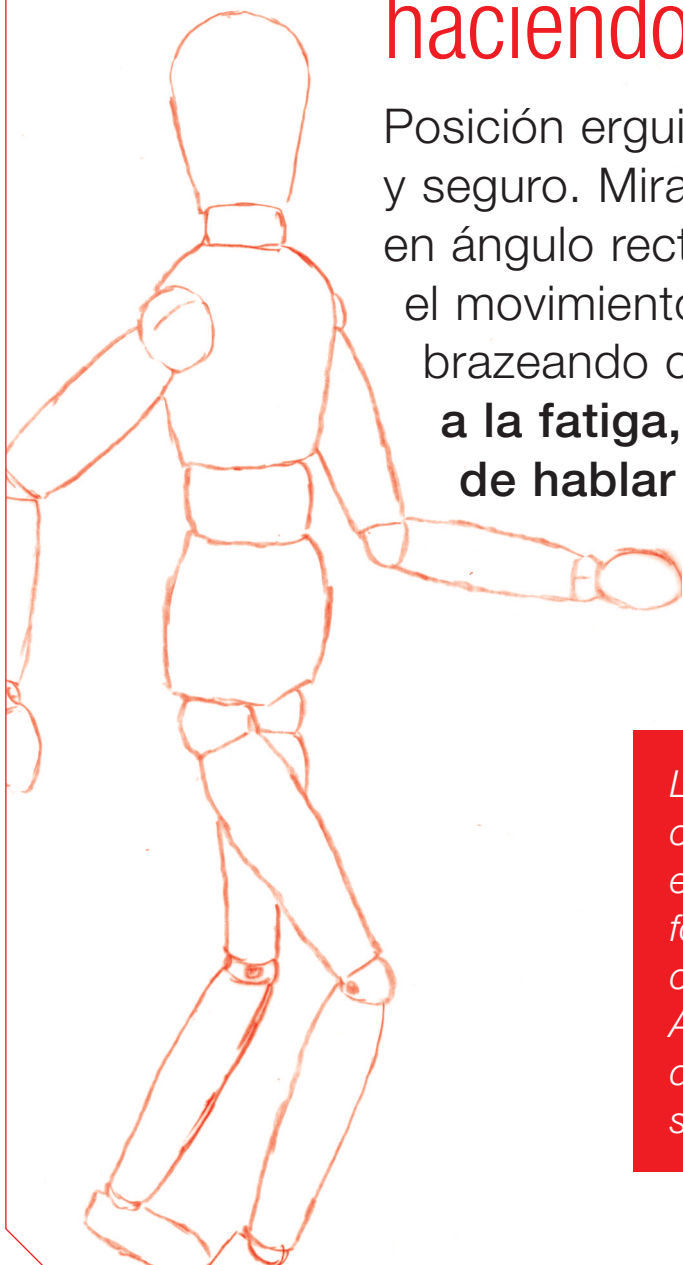
Seguimos con los brazos en cruz. Giramos simultáneamente las muñecas izquierda y derecha en movimientos lentos y controlados.



Sabemos muy bien que el baile es un modo estupendo de hacer ejercicio. Comencemos por trabajar las muñecas y seguro que nos animamos.

haciendo camino

Posición erguida. Paso firme y seguro. Mirada al frente y brazos en ángulo recto acompañando el movimiento de la marcha brazeando con brío. **No llegues a la fatiga, debes ser capaz de hablar en todo momento.**

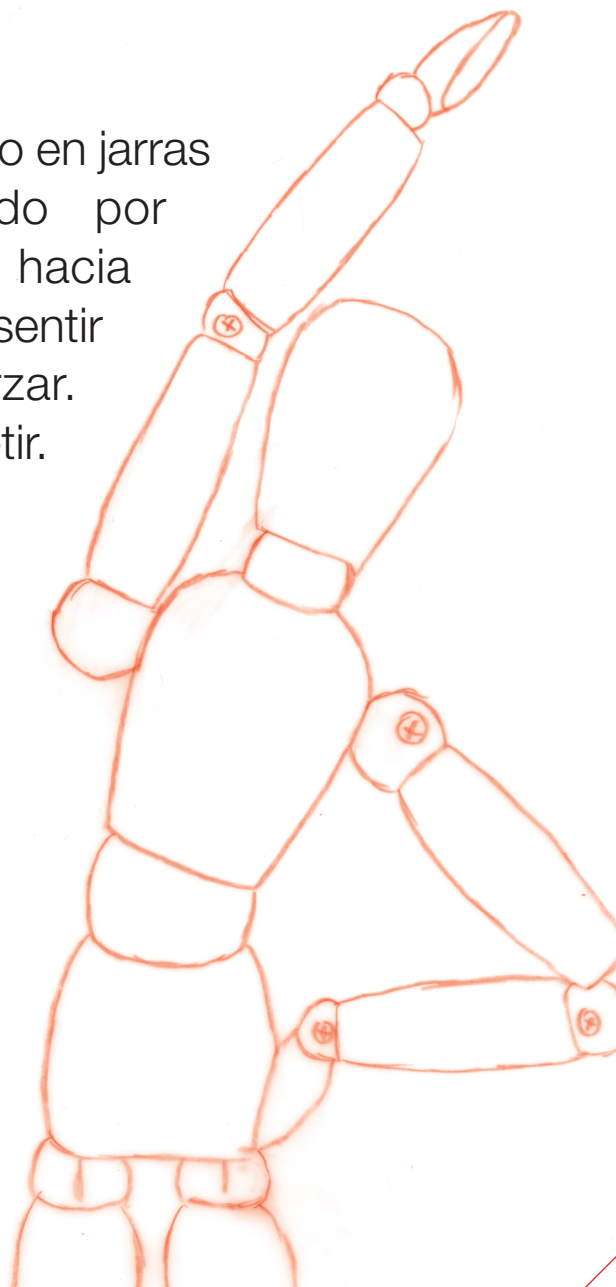


La caminata y el trote cuando sea posible, es una de las mejores formas de trabajar nuestra capacidad cardiovascular. Además disfrutaremos de nuestra ciudad; y mejor si vamos acompañados.

con cintura

En pie, con brazo derecho en jarras y el izquierdo estirado por encima de la cabeza hacia la derecha. Estirar hasta sentir cierta tensión sin forzar. Cambiar de brazo y repetir.

Los músculos de la zona lumbar, los oblicuos y los abdominales nos ayudan a mantener una postura correcta y evitar dolores de espalda.



bien apoyados

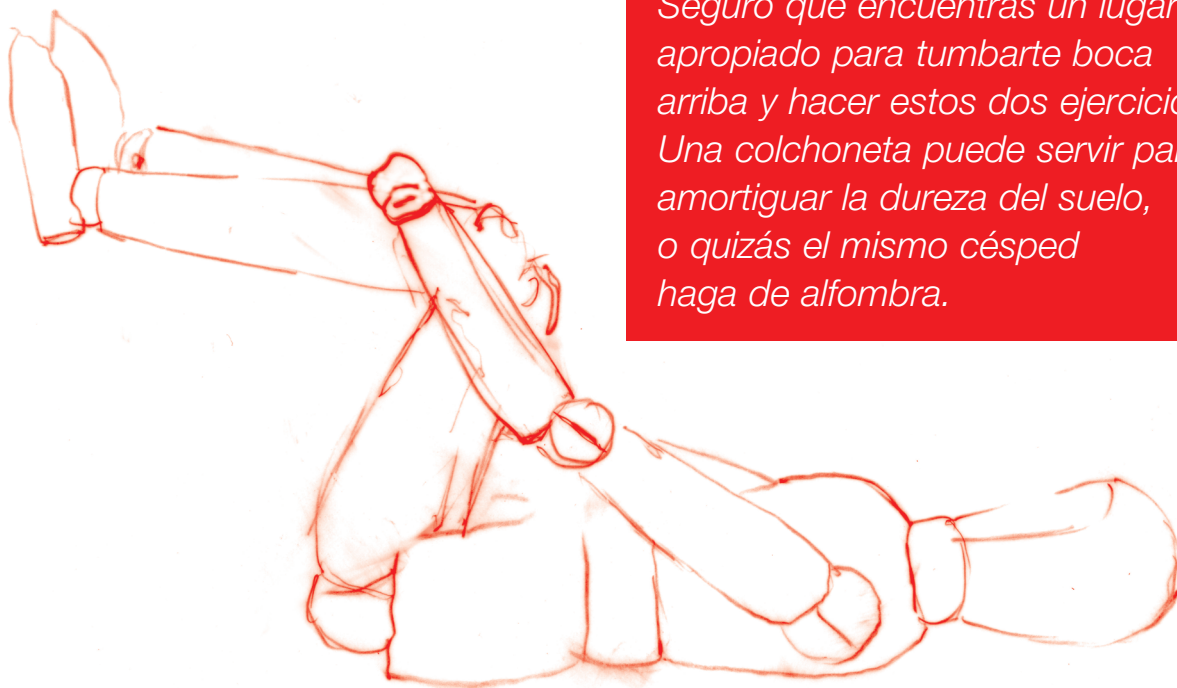
De pie y con las dos manos apoyadas para mantener el equilibrio, elevar la pierna derecha hasta la altura de la rodilla y aguantar unos segundos. Cambiar la pierna y repetir el ejercicio.

El fortalecimiento de los miembros inferiores y sus articulaciones es una buena garantía frente al riesgo de una caída. Eso sí, busca un buen punto de apoyo para desarrollar este ejercicio.



en horizontal

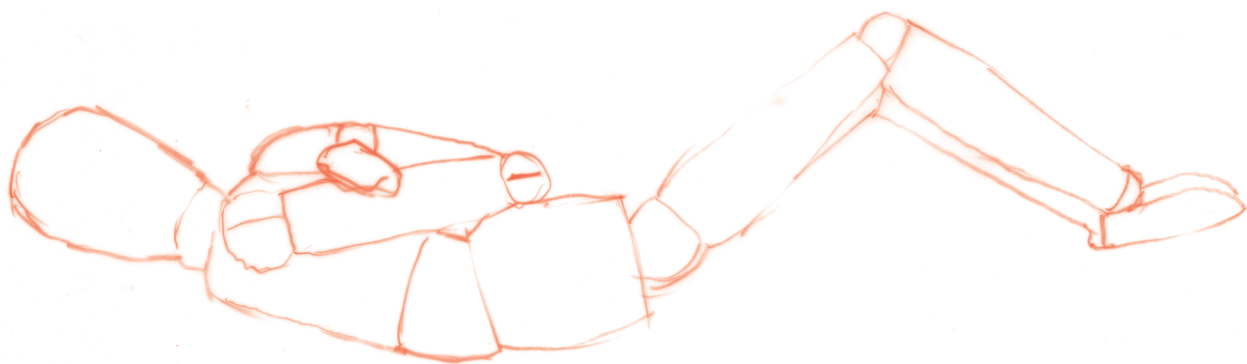
Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y brazos extendidos. Sin levantar hombros ni caderas, abrazar las rodillas y llevarlas hacia el pecho, manteniendo la posición unos segundos.



Seguro que encuentras un lugar apropiado para tumbarte boca arriba y hacer estos dos ejercicios. Una colchoneta puede servir para amortiguar la dureza del suelo, o quizás el mismo césped haga de alfombra.

la curva de la felicidad

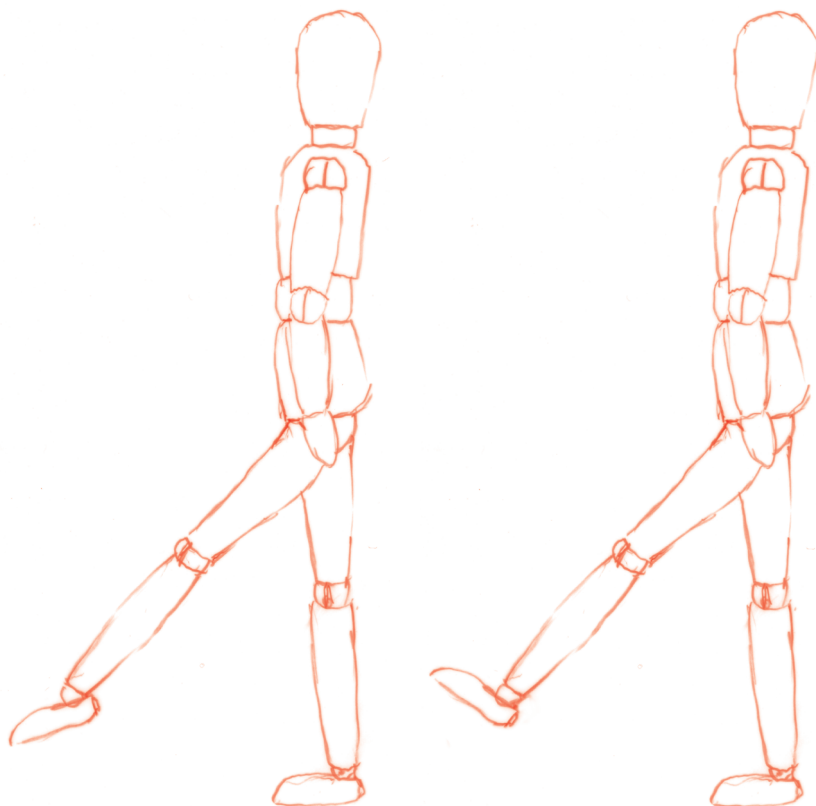
Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y brazos en cruz encima del pecho. Flexión de tronco, levantando los hombros y separando la parte alta de la espalda. Volver a la posición inicial y repetir.



No permitas que este mito te lleve a descuidar el trabajo de los abdominales. Además, no olvides que debes consumir una dieta variada con proteínas, vitaminas, minerales y fibra; pocos dulces, poca grasa y mucha agua, al menos 8 vasos al día.

una buena base

De pie, mano derecha apoyada, descansar todo el peso en la pierna derecha. Levantar el pie izquierdo manteniendo la pierna izquierda recta y hacer punta, flexión con el tobillo repetidas veces.

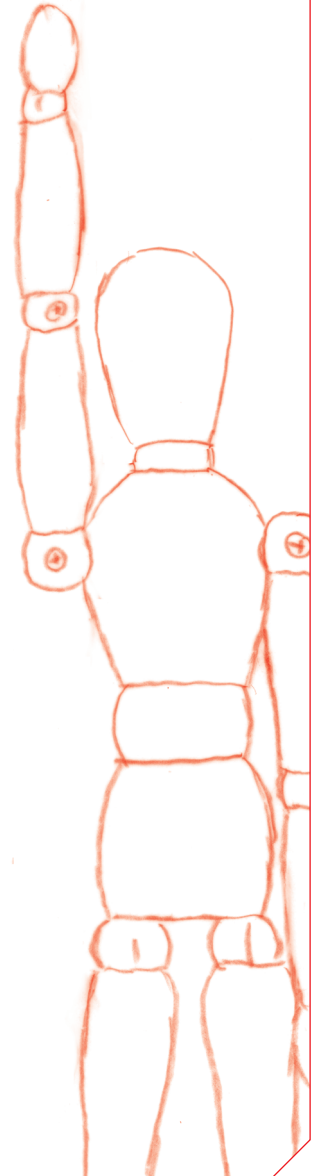


Los pies y los tobillos son el pedestal de nuestro cuerpo. Con este ejercicio notarás como trabajan. Pero además, incorpora a tu rutina el uso de las escaleras, bajarte del autobús unas paradas antes o sencillamente ir caminando a casi todas partes.

hasta alcanzar las estrellas

De pie y con los brazos pegados al cuerpo. Llevar una mano hacia arriba estirándote como si trataras de tocar el cielo. Recuperar posición y levantar la mano contraria.

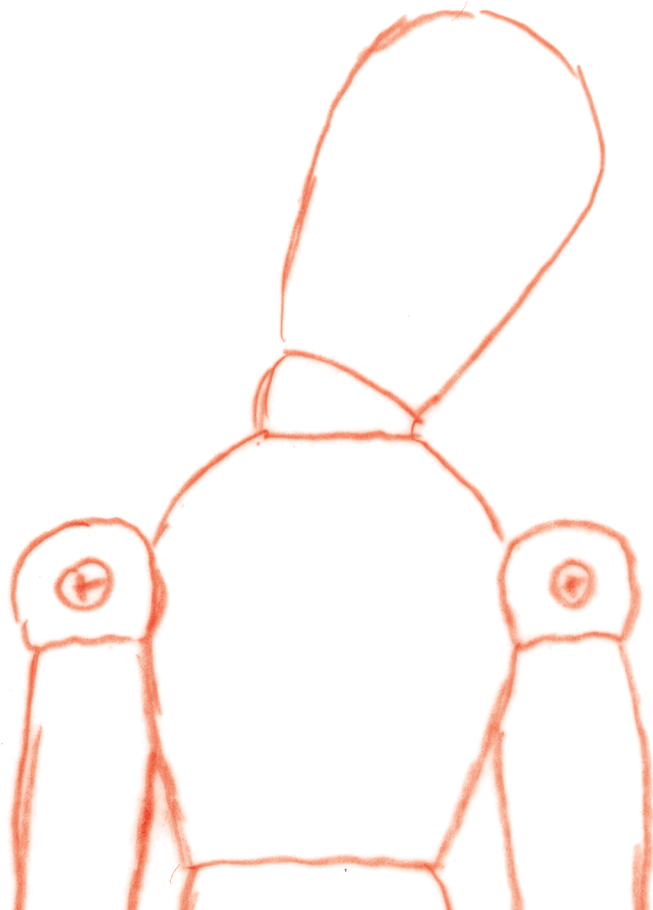
Siempre acabamos nuestra sesión de ejercicio haciendo estiramientos que además nos ayudan a mantener elásticos y flexibles nuestros músculos.



escuchando

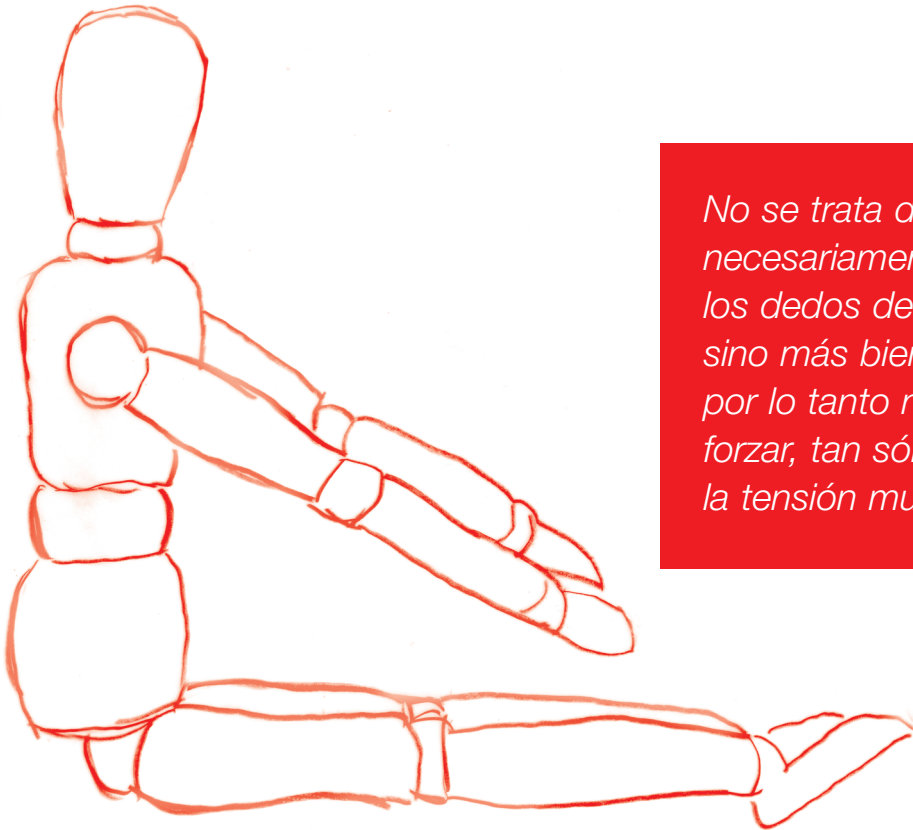
De pie. Inclinar lentamente la cabeza hacia un lado como si la oreja intentase tocar el hombro, manteniendo la espalda recta y los hombros relajados. Mantener varios segundos.

Muy relajados ya, vamos estirando cada grupo muscular. El cuello y la parte alta de la espalda sufren por nuestras tensiones. Este ejercicio aliviará esas sobrecargas.



un clásico

Sentados en ángulo recto con las piernas estiradas, nos estiramos para tratar de llegar a la punta del pie, sin que sea necesario bloquear las rodillas.



No se trata de llegar necesariamente a tocarte los dedos de los pies, sino más bien de estirar, por lo tanto no hay que forzar, tan sólo sentir la tensión muscular.

más piernas

Sentados en el suelo juntamos las plantas de los pies sujetándolos con las dos manos.

En esa posición nos inclinamos suavemente hacia delante y mantenemos la postura unos segundos.



Después de la caminata las piernas nos agradecerán estos gestos. Realízalos con suavidad y lentamente, controlando perfectamente el movimiento.

DEPORTES RECOMENDADOS

Insistimos en que lo primero será consultar al médico acerca de las posibilidades de ejercicio físico. Aquí tienes algunas sugerencias:

- **Caminata, marcha o carrera.**
Sin superar la intensidad moderada que permita una conversación fácil.
- **Ciclismo.** En el exterior o en su versión estática es un excelente deporte cardiovascular.
- **Natación.** Evita la sobrecarga y el impacto proporcionando beneficios cardiovasculares.
- **Golf.** Idóneo a cualquier edad, si se mantiene una buena movilidad articular y tonificación muscular.
- **Tenis.** Es también recomendable aunque tiene más intensidad cardiovascular que el golf. Es preferible jugar dobles y dejar las bolas difíciles para no forzar demasiado.
- **Tai Chi.** Una gimnasia suave cada vez más popular: Mejora el equilibrio y la estabilidad postural.

