



Ejercicios para tonificar los músculos de las extremidades inferiores

Presentación

- Con este programa de ejercicios de tonificación muscular usted puede acondicionar físicamente su cuerpo y mejorar la fuerza muscular en las piernas, y, a la vez, conseguir todos los beneficios derivados de la práctica de ejercicio físico.
- Este programa de ejercicios está pensado para personas mayores que puede tener molestias leves de caderas o rodillas; aunque si usted tiene problemas mayores, no dude antes en consultar con su médico.
- El programa está diseñado para personas que nunca han hecho ejercicio o hace tiempo que no lo hacen.
- Cada ejercicio tiene su dibujo y las instrucciones con los detalles y recomendaciones para realizarlo correctamente.

Recuerde

- Los ejercicios musculares NO DEBEN PROVOCAR agotamiento, dolor en las articulaciones, o contracturas musculares.
- Estos últimos síntomas pueden significar que está haciendo los ejercicios incorrectamente.
- Consulte con su médico si tiene dudas sobre los ejercicios que realiza.

Respiración diafragmática o abdominal

Nota: Practique primero tumbado. Inspire (coja aire) por la nariz durante 3 a 4 segundos. Aguante la respiración 2 segundos. Espire (eche el aire) lentamente por la nariz o por la boca durante 6 a 8 segundos (el doble que la inspiración). Aguante la respiración 2 segundos.

Cuando aprenda esta respiración, hágala sentado y de pie varias veces a lo largo del día, o cuando note tensión en los músculos lumbares. También cuando note tensión emocional o estrés.

Haga esta respiración cuando realice los ejercicios.

Enlace a un vídeo ilustrativo: <https://youtu.be/TuPaMCsnxes>

Programa de ejercicios

1. Flexión de cadera y rodilla.

Para fortalecer los músculos anteriores del muslo y de la pierna.



1. Posición de partida: sentado en una silla sin apoyabrazos, con su espalda apoyada en el respaldo de la silla. Mantenga los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Coloque las manos a los lados de la silla.
2. Levante despacio la pierna derecha doblando la cadera y la rodilla lo más posible sin molestias, para llevar el muslo en dirección al vientre. Mantenga la posición conseguida durante 3 a 5 segundos.
3. Lentamente baje la pierna derecha a la posición inicial.
4. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras levanta el muslo, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva la pierna a la posición inicial.
5. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse.
6. Repita el ejercicio con la pierna izquierda. Descanse.
7. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones con cada pierna.

Si puede, use lastres con peso en los tobillos.

2. Extensión de la rodilla.

Para fortalecer los músculos anteriores del muslo y de la pierna.



1. Posición de partida: Sentado en una silla sin apoyabrazos, con su espalda apoyada en el respaldo de la silla. Mantenga los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Coloque las manos a los lados de la silla. Si es necesario para levantar las piernas, coloque una toalla doblada debajo de sus muslos.
2. Levante despacio la pierna derecha estirada extendiendo lo más posible la rodilla. Mantenga esta posición doblando el tobillo para que la punta del pie mire hacia su cara. Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
3. Lentamente baje la pierna a la posición inicial.
4. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras extiende la pierna, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve la pierna a la posición de partida.
5. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse.
6. Repita el ejercicio con la pierna izquierda. Descanse.

7. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones con cada pierna. Si puede, use lastres con peso en los tobillos.

Ejercicios de piernas de pie. Posición de partida.



Para hacer ejercicios de fortalecimiento de los músculos de la parte inferior de la espalda y de las piernas.

1. Póngase de pie apoyándose con las manos en una silla firme, una mesa, una barandilla, u otro objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro.

2. Mantenga los pies separados en línea con los hombros con las puntas de los pies dirigidas hacia delante.

3. Recuerde la respiración:

- Eche el aire de los pulmones (espire) mientras está haciendo el esfuerzo (nunca hay que retener el aire en los pulmones mientras se están contrayendo los músculos)
- Coja aire en los pulmones (inspire) mientras recupera la posición de partida del ejercicio y se están relajando los músculos.

3. Pierna estirada hacia atrás. Extensión de cadera.

Para fortalecer los músculos glúteos y de la parte inferior de la espalda



1. Colóquese en la Posición de Partida.

2. Inclíne el cuerpo un poco hacia adelante sin doblarse por su cintura.

3. Lleve despacio la pierna derecha estirada hacia atrás (sin doblar la rodilla).

Mantenga la posición por 3 a 5 segundos.

4. Lleve la pierna despacio a la posición de partida.

5. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras lleva la pierna hacia atrás, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva la pierna a la posición inicial.

6. Repita el ejercicio con la pierna derecha de 5 a 10 veces.

Descanse durante 1 o 2 minutos.

7. Repita el ejercicio con la pierna izquierda. Descanse.

8. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones con cada pierna.

Si puede, use lastres con peso en los tobillos.

4. Levantar la pierna hacia el lado.

Para fortalecer los músculos laterales externos de la cadera y las piernas



1. Posición de partida: de pie apoyándose con una mano en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 centímetros.
2. Levante despacio la pierna derecha llevándola hacia el lado derecho, separándola de 15 a 30 centímetros. Mantenga la punta del pie dirigida hacia delante. Tenga la espalda y las piernas rectas. Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
3. Lleve despacio la pierna a la posición de partida.
4. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras separa la pierna hacia el lado, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve la pierna a la posición inicial de partida.
5. Haga una serie de 5 a 10 repeticiones. Descanse.
6. Repita el ejercicio con la izquierda. No olvide mantener la espalda y las rodillas rectas y las puntas de los pies dirigidas hacia delante. Haga una serie de 5 a 10 repeticiones. Descanse varios minutos.
7. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones con cada pierna. Si puede, use lastres con peso en los tobillos.

5. Flexión de cadera.

Para fortalecer los músculos anteriores de la cadera y de la pierna.



1. Posición de partida: de pie, apoyándose con las manos en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 centímetros.
2. Doble despacio la cadera y la rodilla izquierdas, llevando el muslo hacia arriba, en dirección a la cintura, sin doblar la cintura. Mantenga la posición final durante 3 a 5 segundos.
3. Baje despacio la pierna hasta el suelo para volver a la posición de partida.
4. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse unos minutos.
5. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras flexiona la cadera y la rodilla y sube la pierna, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva la pierna a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio con la pierna derecha. Descanse.
7. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones con cada pierna. Si puede, use lastres de peso para los tobillos.

6. Flexión de rodilla.

Para fortalecer los músculos posteriores de los muslos



1. Posición de partida: de pie, apoyándose con las manos en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 a 20 centímetros.
2. Doble despacio su rodilla derecha lo más que pueda llevando la pierna hacia el cachete. No mueva la parte de arriba de la pierna; solamente mueva la rodilla. Mantenga la posición máxima alcanzada durante 3 a 5 segundos.
3. Baje lentamente la pierna estirando la rodilla para volver a la posición de partida.
4. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse unos minutos.
5. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras dobla la rodilla, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve la pierna a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio con la pierna izquierda de 5 a 10 veces. Descanse unos minutos.
7. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones con cada pierna. Si puede, use lastres con peso en los tobillos.

7. De puntillas.

Para fortalecer los músculos de los tobillos y las pantorrillas



1. Posición de partida: de pie apoyándose con las manos en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 a 20 centímetros.
2. Póngase despacio de puntillas (apoyándose en la punta de los pies), separando los talones del suelo lo más alto que pueda. Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
3. Baje lentamente los talones hasta el suelo para volver a la posición de partida.
4. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras levanta los talones poniéndose de puntillas, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva los talones a la posición inicial con los pies apoyados en el suelo.
5. Repita el ejercicio de 4 a 8 veces. Descanse unos minutos.
6. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 4 a 8 repeticiones. Si puede, use lastres con peso en los tobillos.