



Ejercicios para tonificar los músculos de las extremidades superiores

Presentación

- Con este programa de ejercicios de tonificación muscular usted puede acondicionar físicamente su cuerpo y mejorar la fuerza muscular en los brazos, 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 hombros codos o muñecas; 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.

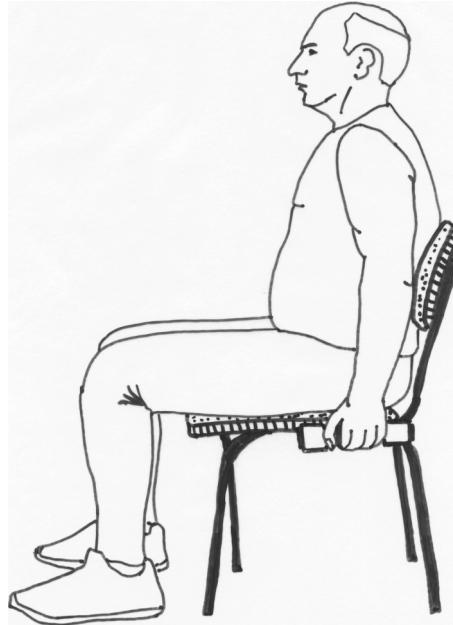
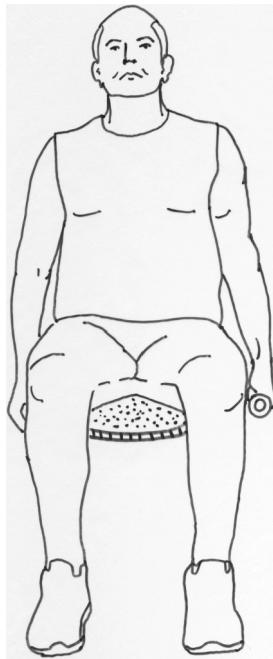
Enlace a un vídeo ilustrativo: <https://youtu.be/TuPaMCsnxes>



Programa de ejercicios

Ejercicios de brazos. Posición de partida sentado

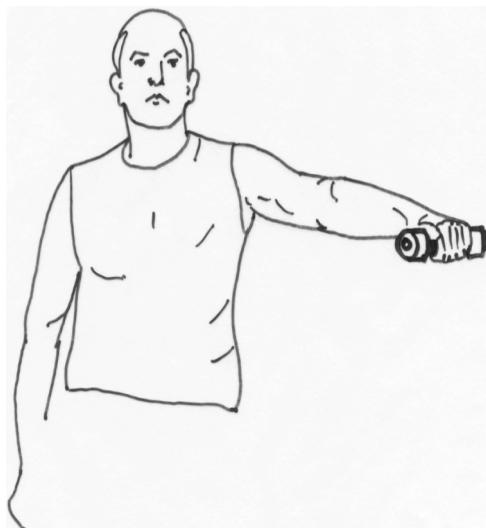
1. Sentado en una silla con la espalda derecha. Estos ejercicios los puede hacer también de pie si está en buena condición física.
2. Mantenga las piernas separadas y alineadas con sus hombros, y los pies bien apoyados sobre el suelo con las puntas dirigidas hacia delante.
3. Coloque los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.
4. Los ejercicios los vamos a realizar cada vez con un brazo. Si está en muy buena condición física, puede hacerlos con los dos brazos a la vez, pero sin fatigarse. Aprenderemos los ejercicios sin usar peso. Cuando utilice peso comience por 250 gramos y vaya subiendo poco a poco hasta llegar a utilizar 1 kilo si puede.
5. 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.





1. Levantamiento de brazos.

Ejercicio para fortalecer los músculos de los hombros



1. Posición de partida: sentado.

Mantenga los pies planos sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros y los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.

2. Levante el brazo izquierdo hasta la altura del hombro, paralelo al suelo y orientado un poco hacia delante.

Mantenga la posición durante 3 segundos. Baje despacio el brazo izquierdo hasta el costado. Haga una pausa de varios segundos.

3. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras levanta el brazo, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve el brazo a la posición de partida.

4. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

Descanse durante 1 ó 2 minutos.

5. Realice el ejercicio con el brazo derecho.

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

2. Flexión de brazos.

Para fortalecer los músculos superiores de los brazos.



1. Posición de partida: sentado en una silla sin apoyabrazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Mantenga los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.

2. Suba lentamente la mano izquierda, doblando el codo y girando la palma de la mano hacia el hombro.

Mantenga la posición durante 3 segundos. Baje despacio el brazo a la posición inicial.

Haga una pausa.

3. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras dobla el codo, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve el brazo a la posición de partida.

4. Haga el ejercicio con el brazo izquierdo de 5 a 10 veces.

Descanse durante 1 ó 2 minutos.

5. Repita el ejercicio con el brazo derecho.

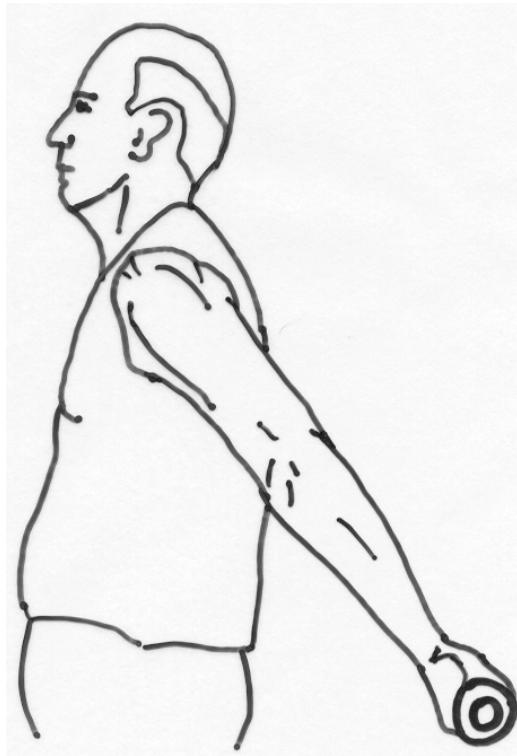
Descanse durante 1 ó 2 minutos.

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



3. Brazos hacia atrás.

Para fortalecer los músculos posteriores de la parte superior del brazo



1. Posición de partida: sentado en una silla sin apoya-brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

Mantenga los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.

2. Lleve despacio el brazo izquierdo hacia atrás, sin doblar el codo (codo recto) y con la palma de la mano mirando hacia atrás.

Mantenga la posición durante 3 segundos.

Lentamente lleve el brazo a la posición inicial. Haga una pausa.

3. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras lleva el brazo hacia atrás, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva el brazo a la posición de partida.

4. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

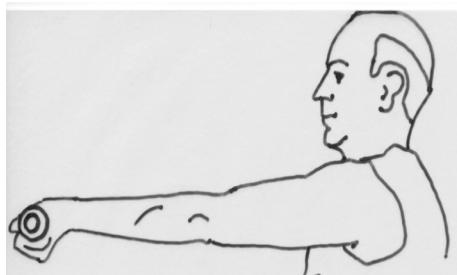
Descanse durante 1 ó 2 minutos.

5. Repita el ejercicio con el brazo derecho. Descanse.

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

4. Extensión y flexión de muñeca.

Para fortalecer los músculos del antebrazo.



1. Posición de partida: sentado en una silla sin apoya-brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

Mantenga los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.

2. Suba despacio el brazo izquierdo llevándolo hacia delante, sin doblar el codo y girando la palma de la mano hacia arriba hasta dejarla en línea con el hombro.

3. En esta posición extienda y flexione la muñeca de 6 a 12 veces. Puede ayudarse para mantener la posición sujetando el brazo con la mano contraria a nivel del codo si es necesario.

4. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras flexiona la muñeca, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve la muñeca a la posición de extensión.

5. Lentamente lleve el brazo a la posición de inicio. Haga un descanso.

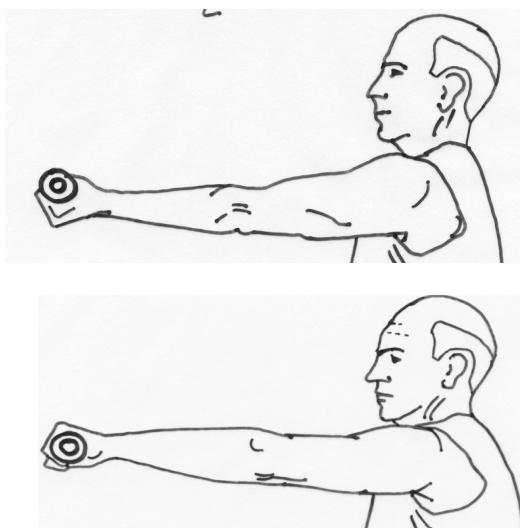
6. Repita el ejercicio con el brazo derecho. Descanse durante 1 ó 2 minutos.

7. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 12 repeticiones con cada brazo.



5. Giros de muñeca.

Para fortalecer los músculos del antebrazo.



1. Posición de partida: sentado en una silla sin apoya-brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

Mantenga los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.

2. Suba lentamente el brazo izquierdo llevándolo hacia adelante, sin doblar el codo hasta ponerlo a la altura del hombro y manteniendo la palma de la mano girada hacia arriba.

3. En esta posición gire la muñeca llevando la palma de la mano hacia abajo (dedo pulgar hacia dentro) y luego hacia arriba y afuera (dedo pulgar hacia fuera) para terminar en la posición inicial. Repita el movimiento completo de giro de muñeca de 6 a 12 veces. Mantenga la posición sujetando el brazo con la mano contraria a nivel del codo si lo precisa.

4. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras gira la palma de la mano hacia dentro, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando gire la palma de la mano hacia fuera.

5. Lentamente lleve el brazo a la posición de inicio. Descanse durante 1 ó 2 minutos.

6. Repita el ejercicio con el brazo derecho. Descanse.

7. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 12 repeticiones con cada brazo.

6. Brazos hacia delante y arriba.

Para fortalecer globalmente los músculos del brazo.

1. Posición de partida: sentado en una silla sin apoya-brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

Mantenga los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.

3. Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras levanta los brazos, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve los brazos abajo a la posición de partida.

4. Junte sus manos, con los dedos entrelazados y los brazos estirados (extendidos). Imagine que sus brazos extendidos y juntos son “la aguja que marca la hora en la esfera de un gran reloj”.

4. Cuando levante los brazos, mantenga la posición durante 3 segundos.

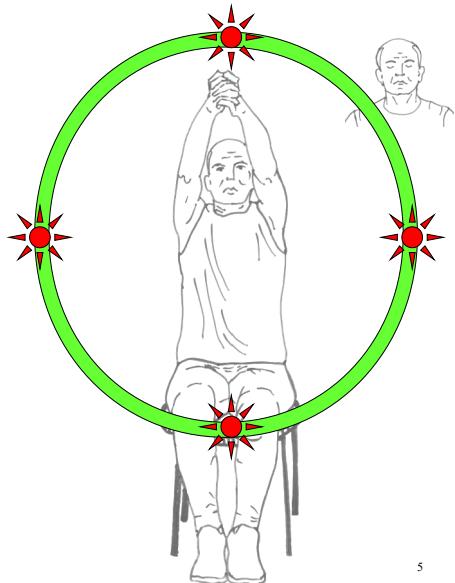
5. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces de forma progresiva.

Descanse durante 1 ó 2 minutos.

6. Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones.



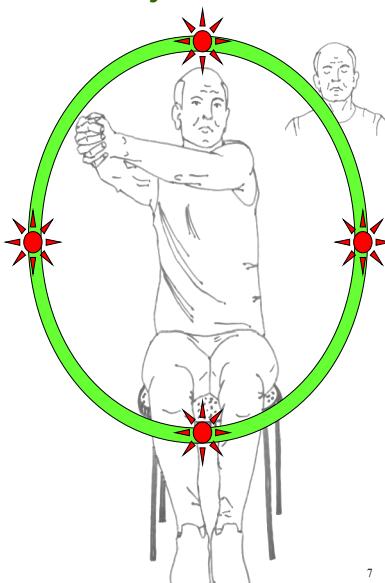
Brazos juntos a las 12



6.1. Brazos juntos a las “12”

1. Coloque los brazos extendidos y las manos juntas con los dedos entrelazados sobre los muslos.
 2. Exienda los brazos como si fueran “la aguja horaria de un reloj” hacia la posición de las “12 horas” en la esfera imaginaria de un gran reloj.
 3. Mantenga la posición durante 3 segundos.
 4. Vuelva a la posición inicial. Descanse unos segundos.
 5. Repita el ejercicio 5 a 10 veces de forma progresiva.
- Controle la respiración: respire normalmente mientras realiza el ejercicio.

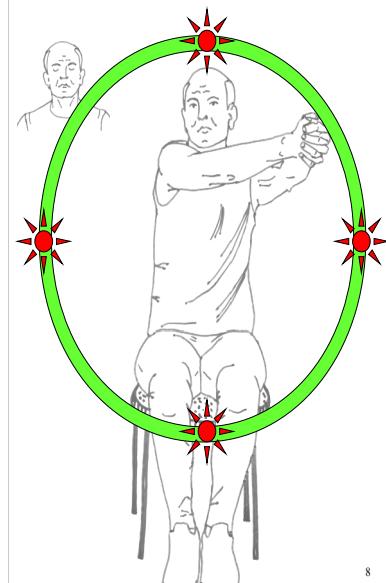
Brazos juntos a las 10



6.2. Brazos juntos a las “10”

1. Coloque los brazos extendidos y las manos juntas con los dedos entrelazados sobre los muslos.
 2. Exienda los brazos como si fueran “la aguja horaria de un reloj” hacia la posición de las “10 horas” en la esfera de un gran reloj.
 3. Mantenga la posición durante 3 segundos.
 4. Vuelva a la posición inicial. Descanse unos segundos.
 5. Repita el ejercicio 5 a 10 veces de forma progresiva.
6. Controle la respiración: respire normalmente mientras realiza el ejercicio.

Brazos juntos a las 2



6.3. Brazos juntos a las “2”

1. Coloque los brazos extendidos y las manos juntas con los dedos entrelazados sobre los muslos.
 2. Exienda los brazos como si fueran “la aguja horaria de un reloj” hacia la posición de las “2 horas” en la esfera de un gran reloj.
 3. Mantenga la posición durante 3 segundos.
 4. Vuelva a la posición inicial. Descanse unos segundos.
 5. Repita el ejercicio 5 a 10 veces de forma progresiva.
6. Controle la respiración: respire normalmente mientras realiza el ejercicio.