



Rutina para mayores en casa

Equilibrio, Coordinación y Fuerza



Objetivo

Mejorar el estado de forma física.

Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

1 Movilización de cuello, todos los lados

Cuello

1 serie de 10 repeticiones



2 Círculos de brazos inverso

Hombros medios

1 serie de 20 repeticiones



3 Rotación de hombros, sentado

Cuello, parte superior de la espalda

1 serie de 20 repeticiones



4 Movilización espinal de pie - Barra

Espalda, todos los abdominales

1 serie de 20 repeticiones



5 Balanceo de pierna delante atrás, derecha

Glúteos, cuádriceps

1 serie de 20 repeticiones



6 Balanceo de pierna delante atrás, izquierda

Glúteos, cuádriceps

1 serie de 20 repeticiones



7 Balanceo de pierna hacia los lados

Abductores, aductores
1 serie de 20 repeticiones



8 Sentadillas

Cuádriceps
2 series de 10 repeticiones



9 Flexiones · Mesa

Pecho
2 series de 10 repeticiones



10 Zancadas alternas

Cuádriceps
2 series de 10 repeticiones



11 Elevación lateral de pie · Mancuerna

Hombros
2 series de 10 repeticiones



12 Sentadilla en pared

Cuádriceps
2 series de 20 segundos



13 Flexión de bíceps, alternado - Mancuerna

Bíceps
2 series de 10 repeticiones



14 Levantamiento de gemelos de pie

Gemelos
2 series de 20 repeticiones



15 Equilibrio con una pierna asistido, derecha

Glúteos
1 serie de 30 segundos



16 Equilibrio con una pierna asistido, izquierda

Glúteos
1 serie de 30 segundos



17 Equilibrio con una pierna hacia adelante

Glúteos
1 serie de 30 repeticiones



18 Lanzamiento de pecho con una pierna, derecha - Balón medicinal

Pecho superior, gemelos
1 serie de 30 segundos



19 Lanzamiento de pecho con una pierna, izquierda - Balón medicinal

Pecho superior, gemelos
1 serie de 30 segundos



20 Postura de la silla

Cuádriceps
3 series de 20 segundos



[Entrenamiento](#)

[Servicios](#)

[Productos](#)

[Blog](#)