



EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN PARA PERSONAS MAYORES EN CASA.



Nombre: "Tríceps con toalla".

Descripción: Con una toalla, nos la vamos a colocar detrás de nuestra espalda a la altura de los glúteos. Vamos a elevar los brazos, rectos, hasta la altura que podamos.

Repeticiones: 2 grupos de 20 repeticiones cada una.

Descanso: 30 segundos por cada grupo.



Nombre: "Elevación de rodilla con toalla".

Descripción: Colocamos la toalla debajo de nuestra rodilla, y elevando los brazos, subimos la rodilla hasta que esté en una posición de 90 grados. En este ejercicio al hacer la elevación de los brazos si oponemos resistencia con la rodilla, podremos trabajar también bíceps.

Repeticiones: 2 grupos de 20 repeticiones cada una.

Descanso: 30 segundos por cada grupo.



Nombre: "Elevación de piernas en silla".

Descripción: Sentados en una silla, vamos a colocar nuestra espalda recta, las manos detrás de nuestra "nuca", abriendo bien los brazos. Vamos a elevar una pierna hasta tenerla completamente recta, y aguantaremos 10 segundos. Después repetiremos con la otra pierna.

Repeticiones: 2 grupos de 12 repeticiones cada una.

Descanso: 30 segundos por cada grupo.



Nombre: "Torsión del tronco en silla".

Descripción: Sentados en una silla, la espalda recta y los brazos flexionados a la altura de vista, haremos una torsión del tronco hasta que las manos estén a la altura de las rodillas.

Repeticiones: 2 grupos de 20 repeticiones cada una.

Descanso: 1 minuto por cada grupo.