

Actividad física recomendada para personas mayores SANAS INDEPENDIENTES SIN enfermedades agudas SEDENTARIAS



RESISTENCIA



















FUERZA



FLEXIBILIDAD



EQUILIBRIO

EJERCICIOS	<ul style="list-style-type: none"> Andar  Nadar  Caminar en cinta o usar la elíptica  Ir en bicicleta o pedalear con pedaliar  	<ul style="list-style-type: none"> Prensa de piernas  Extensión de rodillas  Hacer sentadillas o subir escaleras  Hacer pesas o utilizar cintas elásticas  Máquina de remo  	<p>Estiramientos de grupos musculares</p> <ul style="list-style-type: none"> Practicar yoga  Practicar pilates  	<p>Posturas que disminuyan la base de sustentación</p> <ul style="list-style-type: none"> Hacer la pata coja (sin saltos)  Tándem  Semi tándem  <p>Reducción de estímulos</p> <ul style="list-style-type: none"> Cerrar los ojos  Bailar o hacer taichi 
DURACIÓN EJERCICIO	30-60 minutos al día	8-10 ejercicios de diferentes grupos musculares. 3 series de 8 a 12 repeticiones	10-15 minutos al día	
CUÁNDO	3 días a la semana	3 días a la semana	3 días a la semana	3 días a la semana