

# ALASKA Workout **To Go**

Una rutina de ejercicios sencilla adaptada del  
Instituto Nacional sobre el Envejecimiento





## **Workout to Go**

¿Está empezando a hacer ejercicio? ¿Volviendo a la rutina después de un descanso? ¿Quiere seguir con sus actividades físicas lejos de casa? Los 13 ejercicios de este entrenamiento pueden ayudar. En este folleto, encontrará ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad fáciles de seguir que puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar.

Una de las mejores cosas de la actividad física es que hay muchas maneras de estar activo. Este entrenamiento es sólo uno de ellos. El secreto del éxito es ser creativo, encontrar actividades que disfrute y seguir adelante.

Este sencillo entrenamiento era parte del programa Go4Life del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA), un programa que ya no está activo en el NIA. El contenido sigue siendo preciso y relevante, y es una herramienta que puede utilizar para incorporar el ejercicio y la actividad física a su vida diaria. NIA todavía promueve estos ejercicios como una forma de mejorar la salud.

Para obtener más ejercicios, consejos motivacionales, historias de éxito de la vida real y otros materiales gratuitos, visite el sitio web de NIA:

<https://www.nia.nih.gov/salud/ejercicio-y-actividad-fisica>



## Prepárese

---

Antes de comenzar, hay algunas cosas que debe tener en cuenta.

- **La seguridad siempre es lo primero.**

Si no se ha realizado controles regulares, es posible que desee hablar con su médico sobre sus planes de entrenamiento. Pregunte si hay razones para modificar su programa o ajustar los ejercicios para realizarlos de forma segura. Escuche siempre a su cuerpo y haga lo que pueda mientras se sienta cómodo.

- **Tome mucha agua.**

A menos que su médico le haya pedido que limite los líquidos, asegúrese de beber agua cuando haga ejercicio. Muchos adultos mayores no sienten sed incluso cuando su cuerpo necesita líquidos.

- **Use ropa cómoda.**

Asegúrese de usar ropa que le permita moverse libremente.

## Alístese

---

Para realizar el ejercicio, necesitará dos pelotas de tenis, una silla resistente con brazos, una toalla y dos objetos de igual peso, como pesas de mano o de muñeca, latas de sopa o botellas de agua. Es posible que necesite usar pesas de 1 o 2 libras al comenzar. A medida que los ejercicios se vuelvan más fáciles, agregue gradualmente más peso.

Comenzará este entrenamiento sencillo calentando. Luego, pase a los ejercicios de fuerza y equilibrio. Para cada ejercicio, mostramos una serie de 10 a 15 repeticiones. Intente comenzar con 1 serie y luego enfríe con ejercicios de flexibilidad. Puede aumentar el número de series hasta un total de 3 a medida que se vuelvan más fáciles.

### LO QUE NECESITA



## Consejos de seguridad

---

- **Respire regularmente durante los ejercicios de fuerza.**

Por ejemplo, exhale mientras levanta el peso e inhale mientras se relaja. Al hacer levantamientos de piernas, exhale mientras levanta la pierna e inhale mientras la baja.

- **Utilice movimientos suaves y constantes al levantar pesas.**

Para evitar lesiones, no empuje ni sacuda las pesas para colocarlas en posición.

- **Mantenga las articulaciones de los brazos y las piernas ligeramente flexionadas.**

Evite “bloquear” las articulaciones de los brazos y las piernas en una posición totalmente estirada.

- **Elija una silla resistente con brazos.**

Asegúrese de que la silla sea lo suficientemente estable para sostenerlo cuando esté sentado o cuando se sujete durante el ejercicio.

- **Haga movimientos lentos y constantes.**

Nunca “rebotes” en un estiramiento.

- **Inclínese siempre hacia delante desde las caderas, no desde la cintura.**

Si mantiene la espalda recta, se está inclinando en la dirección correcta.

- **Deténgase si siente dolor.**

Es posible que sienta algo de dolor después de hacer ejercicio, pero el ejercicio no debería dolerle ni hacerle sentir realmente cansado. De hecho, en muchos sentidos, estar activo probablemente le hará sentir mejor.

## CALENTAMIENTO

Es importante dedicar unos 5 minutos al comienzo de su rutina para calentar. El calentamiento le da a sus músculos la oportunidad de prepararse para trabajar. Las actividades de calentamiento pueden ayudarle a prevenir lesiones y reducir el dolor muscular más adelante.

### Sugerencias

- De un paseo.
- Monte en bicicleta.
- Baile alrededor de su sala de estar o cocina.
- Suba y baje las escaleras unas cuantas veces.



## EJERCICIOS DE FUERZA

### Agarre de mano

---

- 1 Sostenga una pelota de tenis en cada mano.
- 2 Apriete lentamente la pelota lo más fuerte que pueda y manténgala así durante 3 a 5 segundos.
- 3 Relaje la presión lentamente.
- 4 Repita de 10 a 15 veces.



## Flexiones de pared

---

- 1 Colóquese frente a una pared, a una distancia un poco mayor que el largo de su brazo, con los pies separados al ancho de los hombros.
- 2 Inclínese hacia adelante y coloque las palmas de las manos contra la pared a la altura de los hombros y separadas al ancho de los hombros.
- 3 Doble lentamente los codos y baje la parte superior del cuerpo hacia la pared. Mantenga los pies planos sobre el suelo.
- 4 Mantenga la posición durante 1 segundo.
- 5 Empújese lentamente hacia atrás hasta que sus brazos queden rectos.
- 6 Repita de 10 a 15 veces.



## Elevación de brazos por encima de la cabeza

Puede hacer este ejercicio de pie o sentado con los pies apoyados en el suelo y separados al ancho de los hombros.

- 1 Sostenga las pesas a los costados a la altura de los hombros con las palmas hacia adelante.
- 2 Levante lentamente ambos brazos por encima de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
- 3 Mantenga la posición durante 1 segundo.
- 4 Baje los brazos lentamente.
- 5 Repita de 10 a 15 veces.



**CONSEJO:** *A medida que progrese, use un peso más pesado y alterne los brazos hasta que pueda levantar el peso cómodamente con ambos brazos.*



## Elevación de pierna hacia atrás

- 1 Párese detrás de una silla firme, agarrándose para mantener el equilibrio.
- 2 Levante lentamente una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla ni apuntar los dedos del pie. Intente no inclinarse hacia adelante. La pierna sobre la que está parado debe estar ligeramente doblada.
- 3 Mantenga la posición durante 1 segundo.
- 4 Baje la pierna lentamente.
- 5 Repita de 10 a 15 veces.
- 6 Repita el ejercicio de 10 a 15 veces con la otra pierna.



**CONSEJO:** *A medida que progrese, es posible que desee agregar pesas en los tobillos. También puede desafiarse a si mismo para mejorar su equilibrio (ver página 14).*



## Elevación lateral de piernas

- 1 Párese detrás de una silla firme, agarrándose para mantener el equilibrio.
- 2 Levante lentamente una pierna hacia un lado. Mantenga la espalda recta y los dedos de los pies hacia adelante. La pierna sobre la que está parado debe estar ligeramente doblada.
- 3 Mantenga la posición durante 1 segundo.
- 4 Baje la pierna lentamente.
- 5 Repita de 10 a 15 veces.
- 6 Repita el ejercicio de 10 a 15 veces con la otra pierna.




**CONSEJO:** *A medida que progrese, es posible que desee agregar pesas en los tobillos. También puede desafiarse a si mismo para mejorar su equilibrio (ver página 14).*

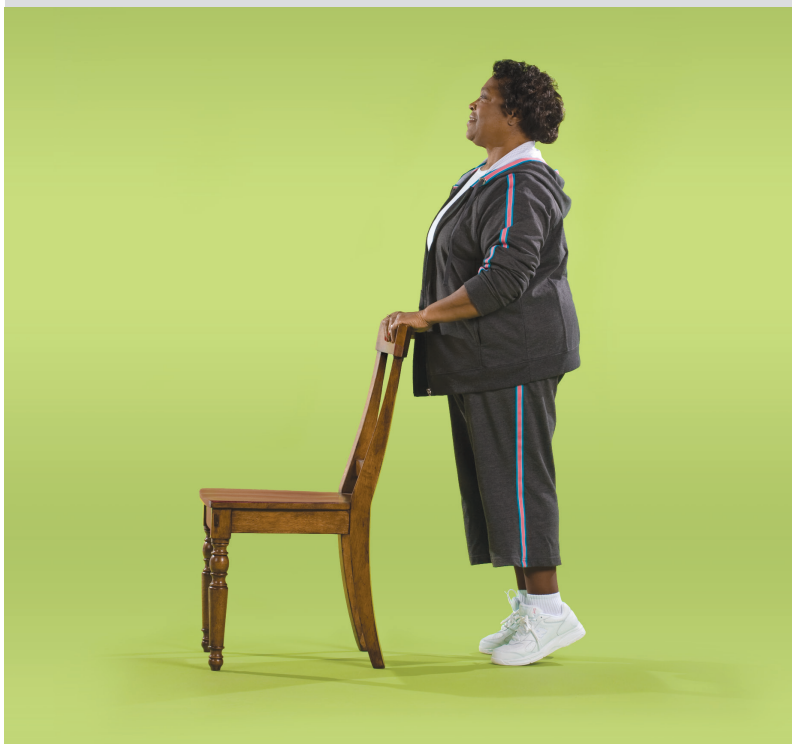


## Parada de puntillas

---

- 1 Párese detrás de una silla resistente, con los pies separados al ancho de los hombros y sosteniéndose para mantener el equilibrio.
- 2 Póngase de puntillas lentamente lo más alto que pueda.
- 3 Mantenga la posición durante 1 segundo.
- 4 Baje lentamente los talones hasta el suelo.
- 5 Repita de 10 a 15 veces.

 **CONSEJO:** *A medida que progrese, intente realizar el ejercicio de pie sobre una pierna a la vez durante un total de 10 a 15 veces con cada pierna. También puede desafiarse a si mismo para mejorar su equilibrio (ver página 14).*



## EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

### Párese sobre un pie

---

- 1 Párese sobre un pie detrás de una silla resistente, sosteniéndose para mantener el equilibrio.
- 2 Mantenga la posición durante 10 segundos.
- 3 Repita de 10 a 15 veces.
- 4 Repita el ejercicio de 10 a 15 veces con la otra pierna.



**CONSEJO:** *A medida que progrese, también podrá desafiarse a si mismo para mejorar su equilibrio (ver página 14).*



## Caminar de talón a punta

---


Si no se siente estable al estar de pie, intente hacer este ejercicio cerca de una pared para poder estabilizarse si es necesario.

- 1 Coloque el talón de un pie justo delante de los dedos del otro pie de forma que se toquen o casi se toquen. Levante los brazos a los costados, a la altura de los hombros.
- 2 Elija un lugar delante de usted y concéntrese en él para mantenerse estable mientras camina.
- 3 De un paso. Coloque el talón justo delante del otro pie.
- 4 Repita este proceso durante 20 pasos.



## Caminata de equilibrio

- 1 Levante los brazos a los costados, a la altura de los hombros.
- 2 Elija un lugar delante de usted y concéntrese en él para mantenerse estable mientras camina.
- 3 Camine en línea recta con un pie delante del otro.
- 4 Mientras camina, levante la pierna trasera. Haga una pausa de 1 segundo antes de dar un paso adelante.
- 5 Repita este proceso durante 20 pasos.

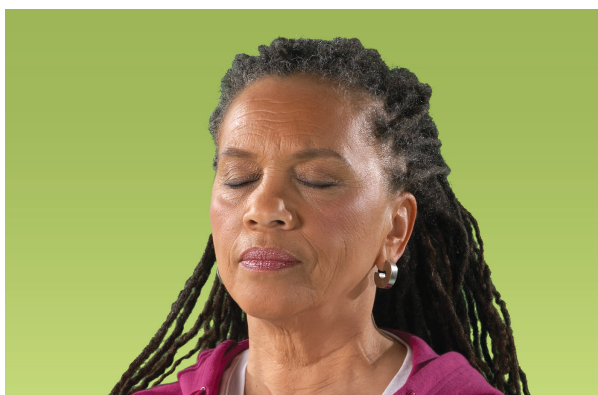
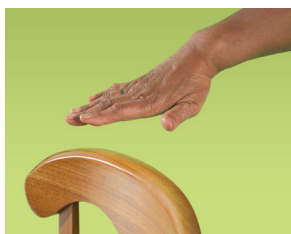
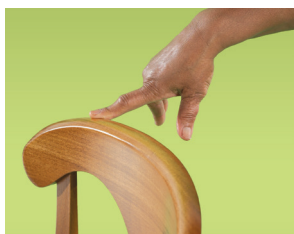
 **CONSEJO:** *A medida que avance, intente mirar de un lado a otro mientras camina, pero omita este paso si tiene problemas del oído interno.*



## DESAFÍESE PARA MEJORAR SU EQUILIBRIO

Los ejercicios para fortalecer las piernas y los tobillos también pueden ayudar a mejorar el equilibrio. A medida que avance, intente agregar estos desafíos para ayudar aún más.

- Comience agarrándose a una silla de estudio con ambas manos para apoyarse.
- Para desafiarse aún más, intente sostenerlo con una sola mano.
- Cuando se sienta estable, utilice solo un dedo para mantener el equilibrio o intente realizar los ejercicios sin sujetarse.
- Cuando esté estable sobre sus pies, intente hacer los ejercicios con los ojos cerrados.



## ENFRÍAMIENTO

Enfriar al final del entrenamiento le da a sus músculos la oportunidad de volver gradualmente al descanso. Nuevamente, esto es importante para prevenir lesiones. Para enfriarse, tómese unos 5 minutos para realizar los siguientes 4 ejercicios de flexibilidad.

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

### Tobillos

- 1 Siéntese de forma segura hacia el borde de una silla resistente.
- 2 Estire las piernas hacia delante.
- 3 Con los talones apoyados en el suelo, doble los tobillos para apuntar los dedos de los pies hacia usted.
- 4 Mantenga la posición durante 10-30 segundos.
- 5 Doble los tobillos para apuntar los dedos de los pies hacia afuera y mantenga esta posición durante 10 a 30 segundos.
- 6 Repita de 3 a 5 veces.



## Espalda

Si se ha sometido a una cirugía de cadera o espalda, hable con su médico antes de intentar este estiramiento.

- 1 Siéntese hacia el frente de una silla resistente con apoyabrazos, con los pies apoyados en el suelo y separados a la altura de los hombros. Manténgase lo más recto posible.
- 2 Gire lentamente hacia la izquierda desde la cintura sin mover las caderas. Gire la cabeza hacia la izquierda. Levante la mano izquierda y sujétese al brazo izquierdo de la silla. Coloque su mano derecha en la parte exterior de su muslo izquierdo.
- 3 Mantenga la posición durante 10-30 segundos. Regrese lentamente a la posición de frente.
- 4 Repita de 3 a 5 veces. Invierta las posiciones y repita de 3 a 5 veces en el lado derecho.



**CONSEJO:** *A medida que avance, intente levantar el brazo izquierdo y apoyarlo cómodamente en el respaldo de la silla. Sujete el apoyabrazos izquierdo con el brazo derecho. Repita en su lado derecho.*



## Muslo

---

Si se ha sometido a una cirugía de cadera o espalda, hable con su médico antes de realizar este estiramiento.

- 1 Párese detrás de una silla firme con los pies separados al ancho de los hombros y las rodillas rectas, pero no bloqueadas.
- 2 Sujétese a la silla con la mano derecha para mantener el equilibrio.
- 3 Doble la pierna izquierda hacia atrás y tome el pie con la mano izquierda. Mantenga la rodilla apuntando hacia el suelo. Si no puede agarrar su tobillo, coloque una banda de resistencia, un cinturón o una toalla alrededor de su pie y sujete ambos extremos.
- 4 Tire suavemente de la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
- 5 Mantenga la posición durante 10-30 segundos.
- 6 Repita de 3 a 5 veces.
- 7 Repita de 3 a 5 veces con la pierna derecha.



## Hombro y parte superior del brazo

Si tiene problemas en los hombros, hable con su médico antes de intentar este estiramiento.

- 1 Párese con los pies separados al ancho de los hombros.
- 2 Sostenga un extremo de una toalla en su mano derecha.
- 3 Levante y doble el brazo derecho para colocar la toalla sobre su espalda.
- 4 Coloque la mano izquierda detrás de la espalda baja y agarre la toalla.
- 5 Tire la toalla hacia abajo con la mano izquierda. Deténgase cuando sienta un estiramiento en el hombro derecho.
- 6 Repita de 3 a 5 veces.
- 7 Invierta las posiciones y repita de 3 a 5 veces para estirar el hombro izquierdo



**CONSEJO:** *A medida que vaya progresando, intente tirar de la toalla más abajo, pero no tanto como para que le duela.*



## PROGRESO

Debería comenzar a sentirse más fuerte y con más energía una vez que comience a hacer ejercicio regularmente. Los ejercicios serán más fáciles. Esto le indica que su cuerpo se está acostumbrando a un mayor nivel de actividad y es hora de aprovechar esos beneficios haciendo más.

Aumente gradualmente la cantidad de peso que utiliza para desarrollar fuerza, pruebe algunos de los desafíos de la página 14 para mejorar su equilibrio o llegue más lejos en sus ejercicios de estiramiento.

No olvide felicitarce por sus esfuerzos. ¡Ha logrado un gran progreso y está listo para hacer más!



## Información y recursos

---

- Explore **eventos locales y clases en línea con AARP Alaska**.

Las clases en línea en vivo se pueden encontrar en <https://seniorplanet.org/classes/>.



Se pueden encontrar grabaciones de eventos pasados en <https://states.aarp.org/alaska/aarpak-on-demand>.

Regístrese para los próximos eventos en <https://states.aarp.org/alaska/>.

- Puede encontrar **apoyo a través de los programas Fresh Start de Alaska** para moverse más, perder peso o alcanzar un peso saludable, controlar la presión arterial y la diabetes, y dejar de fumar o vapear en [freshstart.alaska.gov](https://freshstart.alaska.gov).



- Obtenga los **datos sobre el envejecimiento saludable y los beneficios de la actividad física en el sitio web del Consejo Nacional sobre el Envejecimiento** en

<https://www.ncoa.org/older-adults/health/exercise-fitness/>.



- Consulte **recursos e información sobre actividad física de la Asociación Estadounidense del Corazón** para mantenerse activo y motivado en

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>.



- Explore **programas de salud y bienestar diseñados para adultos mayores que se ofrecen a través de algunas ubicaciones de YMCA** en: <https://www.ymca.org/what-we-do/healthy-living/fitness/older-adults>.



Diseñado para caber fácilmente en su bolso de viaje o cartera, Workout to Go puede ayudarle a mantenerse en forma para las actividades que más disfruta: andar en bicicleta, bailar, trabajar en el jardín o jugar con sus nietos. ¡Puede hacer estos ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad fáciles de seguir en cualquier momento y en cualquier lugar!

John y Patty comparten su historia a través de Campaña Muévete a tu manera:

*“A medida que envejecemos, estar activos se ha convertido en un desafío mayor para nosotros,” dijo John. “El médico de Patty le recetó recientemente un andador después de que sufrió una caída. Pero nuestro vecindario tiene muchas cuestas y las aceras están llenas de baches y grietas. Y como no tenemos coche para ir al parque, hacer actividad al aire libre no es la opción más segura.”*

*“Así que encontramos nuevas formas de mantenernos activos juntos. Nuestro médico nos recomendó ejercicios en silla, así que ahora hacemos elevaciones de rodillas o presiones de hombros mientras vemos televisión por la noche. Y algunas mañanas a la semana damos un paseo por los pasillos de nuestro edificio de apartamentos. ¡A veces incluso nos acompaña algún vecino!”*



La publicación Workout to Go es una adaptación de la publicación No. 11-4258 del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) del Instituto Nacional de Salud. Fue adaptado por el Departamento de Salud de Alaska, División de Salud Pública, Sección de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. La publicación actualizada cuenta con el apoyo de los programas de Prevención de Lesiones, Actividad Física y Nutrición, y Educación y Prevención de la Demencia. Fue adaptado originalmente en 2012 y actualizado en 2025. Se imprime con permiso de NIA.

Esta publicación se imprimió a un costo de \$0,66 por copia en Anchorage, Alaska, en noviembre de 2025. Este bloque de costos es requerido por AS 44.99.210.