



Contenido

Introducción.....	7
Problemas óseos y musculares en el cuerpo que envejece	8
Cambios musculares	8
Cambios óseos.....	9
Cambios en las articulaciones	9
Cómo puede ayudarle esta guía	10
Capítulo 1 – Descripción general del estiramiento del cuerpo que envejece y aspectos básicos	
Anatomía.....	11
Los 11 grupos musculares principales.....	11
Antebrazos.....	12
Bíceps.....	12
Tríceps.....	12
Hombros	12
Trapecio	12
Pecho.....	12
Abdominales.....	13
Atrás	13
Cuádriceps	13
Isquiotibiales.....	13
Pantorrillas.....	13
Las 7 articulaciones principales.....	14
Columna vertebral	14
Hombro	14
Codo.....	14
Muñeca.....	14
Cadera	15
Rodilla.....	15
Tobillo	15

Músculos y estiramientos	dieciséis
Huesos y estiramiento.....	17
Articulaciones y estiramientos	18
Otros beneficios para la salud del estiramiento	19

Capítulo 3 – Cosas a considerar antes de comenzar un estiramiento

Programa	20
Hable con su médico.....	20
Encuentre un entrenador	21
Encontrar una ubicación	21
Consiga ropa adecuada	22
Consiga algún equipo de estiramiento.....	22

Capítulo 4 – Tipos de estiramientos y sincronización 24 |

Estiramiento balístico.....	24	Estiramiento activo.....	24
Estiramiento pasivo.....	25	Estiramiento isométrico	25
Estiramiento dinámico	26	Estiramiento FNP.....	26
Momento de los estiramientos	27		

Capítulo 5 - Programas populares de entrenamiento de estiramiento y sus

Eficacia.....	28
¿Qué es el Yoga?.....	28
¿Cuáles son las ventajas del yoga?	29
¿Cuáles son las desventajas del yoga?	29
¿Qué es Pilates?.....	30
¿Cuáles son las ventajas del Pilates?.....	30
¿Cuáles son las desventajas de Pilates?.....	31

Capítulo 6 – Obstáculos comunes para el entrenamiento de estiramiento y peligros a tener en cuenta..... 32 |

Falta de tiempo.....	32
El movimiento es doloroso	33

Falta de energía.....	33
No calentando	34
Estiramientos inadecuados.....	34
Caída	35
Capítulo 7 – Descripción general de los entrenamientos de estiramiento para principiantes	36
Calentamiento.....	36
Entrenamiento de estiramiento.....	37
Cuándo enfriar.....	38
Capítulo 8 – Ejemplos de ejercicios de estiramiento.....	40
Antebrazo.....	40
Bíceps.....	40
Tríceps.....	40
Hombro	41
Trapezio	41
Pecho.....	41
Abdominales.....	41
Atrás.....	41
Cuádriceps	42
Isquiotibiales.....	42
Pantorrillas	42
Dirigirse a grupos de músculos	42
Apuntando a las articulaciones	43
Capítulo 9: Herramientas/Recursos/Aplicaciones para ayudar a mantenerse ágil hacia la vejez.....	44
Rodillo de espuma	44
<hr/>	
Estiramiento simple para personas mayores	
Pelota de lacrosse.....	45
Soga.....	45
Clases	46
Entrenador personal/fisioterapeuta	46
Aplicaciones.....	46
Conclusión: consejos para incorporar el estiramiento a su vida diaria durante mucho tiempo término	48

Establecer un horario.....	49
Utilice familiares y amigos	50
Únase a una comunidad en línea.....	50
Publicar un calendario.....	51
Recompénsate.....	51
Capítulo adicional: Entrenamientos de estiramiento avanzados.....	53
Posturas de yoga.....	53
Pilates	54
Estiramiento activo.....	54
Estiramiento dinámico	55
herramientas.....	55
Uso de	



Introducción

Hola y bienvenido a nuestra breve guía introductoria sobre sencillos

Técnicas de estiramiento para mantener estable y ágil a las personas mayores.

A medida que envejeces, tu cuerpo pasará por muchos cambios.

Tu cabello se volverá gris o blanco, tu piel se arrugará,

y tu cuerpo se pondrá rígido a medida que sufres de articulaciones, músculos,

y problemas óseos. Durante muchos años hemos aceptado que

La rigidez de las articulaciones y la tensión de los músculos fueron un

parte natural del envejecimiento, pero una nueva investigación sugiere lo contrario.

Las investigaciones han descubierto ahora que al menos la mitad de los cambios que

experimentan las personas que envejecen en relación con sus articulaciones, músculos y

Los huesos son el resultado directo de la falta de actividad.

Sin embargo, cuando menos del 10 por ciento de las personas mayores de 50 años no hacen

suficiente ejercicio para mantener su salud al mismo tiempo

Al menos, no es de extrañar que tanta gente haya aceptado

sus destinos como de costumbre.

Problemas óseos y musculares en el cuerpo que envejece

Los problemas óseos y musculares más comunes que puede tener el cuerpo al envejecer

La experiencia incluye osteoartritis cuando el cartílago de las articulaciones comienza a descomponerse, osteomalacia que es un reblandecimiento de la huesos, osteoporosis que conduce a huesos frágiles cuando los huesos pierden su masa, la artritis reumatoide, que es una inflamación en el articulaciones y debilidad y dolor muscular general.

Cambios musculares

A medida que envejecemos, hay algunos cambios por los que pasan nuestros músculos. que conducen a los problemas anteriores. Nuestras fibras musculares se vuelven más pequeños y tenemos menos de ellos, y los cambios en el sistema nervioso conducir a un menor tono muscular y una menor capacidad de contracción músculos. El tejido muscular perdido se regenera más lentamente que antes y el tejido que lo reemplaza suele ser duro y fibroso.

Estiramiento simple para personas mayores

Cambios óseos

No solemos pensar en los huesos como tejido vivo, pero absolutamente lo somos, y también pasamos por cambios a medida que envejecemos. Nuestro Los huesos comienzan a perder más calcio y otros minerales importantes. debido a los cambios hormonales que ocurren a medida que envejecemos. Mujer son especialmente vulnerables después de haber pasado por la menopausia, pero los hombres también se ven afectados por la pérdida ósea que se produce con la edad.

Cambios conjuntos

El movimiento de nuestras articulaciones es el resultado del movimiento de ligamentos, el flujo de líquido sinovial que rodea su articulaciones y capas de cartílago que impiden que los huesos entren contacto directo entre sí. Sin embargo, en el cuerpo que envejece, los ligamentos pueden volverse más cortos y menos flexibles, hay menos líquido sinovial para lubricar las articulaciones y el cartílago se adelgaza. Todo esto provoca rigidez en las articulaciones.

Estiramiento simple para personas mayores

Cómo puede ayudarle esta guía

Un número sorprendente de estas condiciones relacionadas con la edad pueden ser revertirse o prevenirse haciendo ejercicio y estiramientos con regularidad ejercicios. Este curso se centra específicamente en cómo utilizar

estiramiento como una forma de mantener la agilidad y la flexibilidad no importa la edad que tengas. La verdad es que nunca es demasiado tarde para Empieza a hacer algo por tu cuerpo.

Al final de esta guía, tendrá todas las herramientas que necesita para Mantén tu cuerpo en la mejor forma posible para que puedas disfrutar tus años dorados

Estiramiento simple para personas mayores

Capítulo 1 – Una descripción general de Estirar el cuerpo envejecido y básico Anatomía

El objetivo principal de estirar el cuerpo que envejece es prevenir que los músculos y las articulaciones se pongan rígidos por el desuso. Por regularmente estirando los músculos y flexionando las articulaciones, puedes ayudar

prevenir muchas de las condiciones relacionadas con la edad que afectan el articulaciones, músculos y huesos de un cuerpo que envejece. En esta parte del guía, repasaremos los principales grupos de músculos y articulaciones que son más importantes para mantener la agilidad.

Los 11 grupos musculares principales

Hay 11 grupos de músculos principales que debes asegurarte de usar con regularidad y mantener estirados. Si tu también lo eres haciendo ejercicios de entrenamiento de fuerza, estos son el mismo músculo grupos con los que trabajarás con eso.

Estiramiento simple para personas mayores

Antebrazos : la parte inferior del brazo tiene varios músculos que son particularmente importantes para levantar y sostener objetos.

Bíceps : un músculo grande que se encuentra en cada uno de los brazos.

Tus bíceps ayudan a tus antebrazos a levantar cosas.

Tríceps : estos son los otros 2 músculos que se encuentran en tu parte superior de los brazos. Ayudan a su cuerpo a extender y doblar el codo.

Hombros : hay varios músculos en el frente,

espalda y costados que forman los hombros que son responsables para el movimiento del brazo.

Trapezio : a menudo denominadas trampas, estas son las

músculos en la parte superior de la espalda que ayudan a mover el cuello, la cabeza, y omóplato.

Pecho : este grupo de músculos que cubre la caja torácica es

responsable de ayudar con el movimiento del brazo y la respiración.

[Estiramiento simple para personas mayores](#)

Abdominales : este importante grupo de músculos ubicado en

Su abdomen ayuda con la respiración y sostiene su columna. Ellos

A menudo se les conoce como abdominales o músculos centrales.

Espalda : uno de los grupos de músculos más grandes, los músculos de la espalda.

ayudan a sostener la columna y son parte del movimiento de la cadera.

Cuádriceps : estos son los cuatro músculos que se encuentran en

la parte delantera del muslo y son una parte vital del movimiento de las piernas, así como

Ayudan a controlar los movimientos de la cadera y la rodilla.

Isquiotibiales : el grupo de músculos que forma la parte posterior del muslo y ayuda con el movimiento de la cadera y la rodilla. también.

Pantorrillas : los músculos que se encuentran en la parte inferior de la pierna son los que ayudan a mover la rodilla y flexionar el tobillo.

Estiramiento simple para personas mayores

Las 7 articulaciones principales

Aunque tenga varias articulaciones más pequeñas en los dedos y los dedos de los pies, hay 7 articulaciones principales en el resto del cuerpo que vamos a cubrir. Cada articulación está formada por una combinación de músculos que proporcionan el movimiento, ligamentos y tendones que conectan huesos y músculos, y huesos.

Columna vertebral : la columna ayuda a sostener la parte superior del cuerpo y alberga los nervios que van a todos los sistemas del cuerpo. esta hecho de varias vértebras individuales.

Hombro : Principalmente responsable de los movimientos de todo el brazo.

Codo : en el medio del brazo, ayuda a levantar objetos.

Muñeca : compuesta por varias partes, la muñeca es una parte importante del movimiento de la mano.

Estiramiento simple para personas mayores

Cadera : otra articulación esférica, responsable de los movimientos de toda la pierna.

Rodilla : esta articulación de la pierna le ayuda a caminar.

Tobillo : otra articulación que tiene muchas partes, el tobillo estabiliza las piernas y ayuda a caminar.

En la siguiente sección, profundizaremos más en la ciencia de por qué

Estirar estos grupos de músculos puede ayudar con el envejecimiento del cuerpo.

Capítulo 2 – ¿Por qué estirarse?

Beneficioso para el cuerpo que envejece

Como comentamos antes, hay una serie de problemas con nuestras articulaciones, músculos y huesos a los que nos enfrentamos a medida que nuestro cuerpo envejece. Afortunadamente, hay algo que podemos hacer al respecto y eso se está estirando. El estiramiento junto con otras actividades físicas puede ayudar a prevenir o incluso revertir muchos de los problemas que discutido antes.

Músculos y estiramientos

Cuando no estás usando tus músculos lo suficiente, pueden volverse rígido, lo que provoca movimientos dolorosos. Por regularmente Al estirar, puedes evitar que tus músculos se pongan rígidos y mejorar su elasticidad. Cuanto más elásticos sean tus músculos, más Menos dolor experimentarás cuando sigas con tu día y más podrás hacer.

Otro beneficio de estirar regularmente los músculos envejecidos es que mejorará tu equilibrio. Esto se debe a que cuando tus músculos están estirados regularmente, pueden responder mejor a los movimientos que te ayuda a mantener el equilibrio. Esto no sólo te permitirá ser más Confiado al hacer otros ejercicios, pero ayudará a prevenir caídas. que son especialmente peligrosos para el cuerpo que envejece.

Huesos y estiramiento

Si bien el estiramiento en sí no contribuye a fortalecer tu huesos, se realizan varios ejercicios, incluido caminar, que se Necesitas hacer antes de cada sesión de estiramiento para calentar tus músculos. arriba. Si tiene inquietudes específicas sobre la pérdida ósea, querrá para asegurarse de que está haciendo algunos ejercicios simples que puedan desarrollar masa ósea además de ejercicios de estiramiento.

Además, al estirarse con regularidad, aumentará el rango de movimiento de las articulaciones y mejorará la flexibilidad muscular, lo que le ayudará haces más fácilmente los ejercicios que necesitas hacer para mejorar tu salud ósea. A medida que sus músculos se mueven y se fortalecen durante el ejercicio, sus huesos recuperarán la densidad ósea que perdieron a medida que envejecieron.

Articulaciones y estiramientos

El estiramiento puede ayudar a que las articulaciones sean más flexibles, lo cual es importante para los cuerpos que envejecen, ya que las articulaciones tienden a volverse más rígidas con la edad. y perder flexibilidad. Con mayor flexibilidad, tiene un mejor rango de movimiento. Esto puede ayudar a eliminar movimientos que antes previamente doloroso, incluyendo varios tipos de ejercicio junto con las actividades diarias.

Otro beneficio que proporciona el estiramiento en las articulaciones es el estiramiento de tendones. Los tendones conectan los músculos con los huesos y pueden endurecerse y acortarse con el tiempo si no se utilizan. El mejor Manera de aflojar y alargar los tendones para recuperar las articulaciones. volver a moverse bien es estirándose regularmente.

La otra parte de las articulaciones son los ligamentos que mantienen unidos los huesos. Se supone que son resistentes y poco flexibles porque proporcionar estabilidad en la articulación. Sin embargo, con la edad, pueden volverse demasiado rígidos, por lo que estirarlos ayudará a que vuelvan a donde estaban se supone que es así en lugar de restringir su

Estiramiento simple para personas mayores

movimientos, estabilizan tus articulaciones y te permiten moverte libremente.

Otros beneficios para la salud del estiramiento

El estiramiento tiene muchos otros beneficios para la salud, como ayudándote a relajarte, mejorando tu postura, aumentando niveles de resistencia y energía, promoviendo la circulación sanguínea y reduciendo el colesterol. Sigue leyendo este curso para descubrirlo. más sobre cómo estirar su cuerpo envejecido para mejorar su salud.

Estiramiento simple para personas mayores

Capítulo 3 – Cosas a considerar

Antes de comenzar un programa de estiramiento

Antes de comenzar un programa de estiramiento, es importante que hagas estas cosas primero. Aunque parezca algo sencillo

comenzar a estirar regularmente, si no está preparado adecuadamente, tienes un riesgo mucho mayor de sufrir lesiones. La preparación también ayudará. sabes exactamente en lo que te estás metiendo para que puedas seguir con el programa que elijas.

Hable con su médico

Hablar con su médico sobre su salud actual es lo más importante que puedes hacer antes de comenzar un estiramiento programa. Ellos podrán indicarte qué áreas necesitas centrarse y con qué frecuencia debe estirar para mejorar de forma segura su salud. Si tiene problemas con los huesos o el corazón, es posible que También iniciará el tratamiento con medicamentos o suplementos.

[Estiramiento simple para personas mayores](#)

Encuentra un entrenador

Si es nuevo en el estiramiento o su médico le recomienda que Si trabajas con alguien para centrarte en problemas específicos, entonces podrás Necesito encontrar un entrenador. Para obtener ayuda general con el estiramiento, es posible que necesite poder asistir a clases o encontrar a alguien a través de un gimnasio local. Sin embargo, si tiene limitaciones físicas, es posible que necesite encontrar un fisioterapeuta para ayudarlo.

encontrar una ubicación

Lo mejor es encontrar un lugar donde puedas hacer tus estiramientos. ejercicios con mayor facilidad y eficacia. Puedes elegir hacer esto en casa, en un gimnasio o en el centro comunitario local. ya que algunos Los estiramientos requieren algún equipo adicional, necesitarás hacer Asegúrate de tener acceso a ellos estés donde estés. Muchos Los centros comunitarios tendrán pequeños centros de entrenamiento que perfectos para realizar ejercicios, y suelen ser mucho más asequibles que los gimnasios.

Estiramiento simple para personas mayores

Consigue ropa adecuada

Usar la ropa adecuada puede ayudarte a estirarte mucho más fácilmente, pero no tiene por qué ser nada elegante ni demasiado costosa. así que no te preocupes. Simplemente quieres usar ropa que no restringir sus movimientos de ninguna manera. Esto puede ser ajustado ropa como spandex o pantalones de yoga, pero también pueden ser pantalones deportivos holgados si ese es más tu estilo.

Consiga algún equipo de estiramiento

Puedes hacer muchos estiramientos sin equipo, pero teniendo algo
Los equipos básicos harán que algunos estiramientos sean más fáciles y
más seguro para su cuerpo envejecido. Las bandas elásticas o bandas de
resistencia son excelentes para hacer que muchos estiramientos sean más fáciles e intensos.
Una tabla inclinada le proporciona una superficie en ángulo para varios
estiramientos de piernas y una estera de yoga es la mejor manera de amortiguar tu
cuerpo al hacer cualquier estiramiento desde el suelo.

Estiramiento simple para personas mayores

También hay una serie de máquinas diferentes diseñadas
específicamente para estiramientos. Éstas son una excelente manera de comenzar.
porque te obligan a hacer el estiramiento correctamente lo que ayuda
Previene lesiones y mejora la eficacia del estiramiento.
Desafortunadamente, estos son generalmente bastante caros, así que si puedes
Busque un gimnasio que los tenga, que generalmente es una mejor opción.

Una vez que tengas todo listo solo te queda
Sigue leyendo para aprender más sobre el estiramiento y comenzar.
Estirándose todos los días.

Estiramiento simple para personas mayores

Capítulo 4 – Tipos de estiramientos y Momento

En esta parte del curso, vamos a entrar en los diferentes tipos de estiramientos que se realizan y qué tipo de estiramiento será mejor para usted y su cuerpo envejecido. También hablaremos de por qué es importante cronometrar los estiramientos y discutir cuánto tiempo deberías tomar para cada tramo.

Estiramiento balístico

Si alguna vez has visto a alguien rebotar mientras se estira, este es estiramiento balístico. La idea es que utilice el impulso de su movimiento para empujar una articulación más allá de su rango de movimiento normal.

Este es un tipo que debes evitar a toda costa, ya que a menudo puede hacer que sus músculos se tensen o causen lesiones.

Estiramiento activo

Estiramiento simple para personas mayores

Usado a menudo en yoga, esto implica colocar la extremidad en posición sin ninguna ayuda de accesorios u otras extremidades y permitiendo sólo el músculos de esa extremidad para mantener el estiramiento. Esto puede ser extremadamente difícil, por lo que rara vez se mantiene durante más de 10 segundos a la vez. un tiempo, pero también es excelente para desarrollar músculo.

Estiramiento pasivo

Al igual que el estiramiento activo, el estiramiento pasivo te permite asumir y mantener una posición. Sin embargo, estos tramos se mantienen durante un período de tiempo mucho más largo (1 minuto o más) porque utilizan accesorios que le permiten mantener el estiramiento. Estos son geniales para lesiones ya que no trabajan los músculos demasiado.

Estiramiento isométrico

Este tipo de estiramiento implica usar tu propia fuerza para empujar más allá del tramo pasivo. Asumes una posición y luego empujas. contra el pilar (o su entrenador en algunos casos) para crear una

Estiramiento simple para personas mayores

Estiramiento más profundo de esos músculos, que es una excelente manera de participar. más fibras musculares que el estiramiento pasivo solo.

Estiramiento dinámico

Este es otro tipo de estiramiento que implica movimiento, pero es seguro y beneficioso. Con el estiramiento dinámico, realiza series de movimientos específicos de piernas y brazos que permiten que sus articulaciones extienden suave y naturalmente más allá de sus límites anteriores, ejercitándolos y flexionando los músculos al mismo tiempo.

Estiramiento FNP

PNF significa facilitación neuromuscular propioceptiva y esencialmente utiliza una combinación de estiramientos pasivos e isométricos.

para proporcionar resultados aún mejores que una de estas técnicas por sí sola. Debido a la combinación de estiramientos, este es el más rápido. forma de mejorar la flexibilidad mediante el estiramiento.

Estiramiento simple para personas mayores

Momento de los estiramientos

Como mencionamos antes, se realizan diferentes estiramientos para diferentes cantidades de tiempo. Esto a veces está relacionado con la dificultad de el estiramiento como con los estiramientos activos y dinámicos, pero el La eficacia del estiramiento también es un factor. Aunque un estiramiento activo puede requerir sólo 10 segundos para ser efectivo, hacer un El estiramiento pasivo durante la misma cantidad de tiempo no produciría cualquier resultado.

Dado que la mayoría de los estiramientos pasivos e isométricos requieren al menos un minuto para cada uno de los músculos principales, deberás asegurarte de que te des suficiente tiempo para cada sesión de estiramiento.

Permitir que los músculos se estiren durante al menos un minuto cada uno le dará darles la oportunidad de estirarse gradualmente y mantener esa posición durante el tiempo suficiente para impactar ese músculo durante más de un Un par de minutos después de tu sesión.

Capítulo 5 - Entrenamiento de estiramiento popular

Programas y su eficacia

Cuando se trata de entrenamiento de estiramiento, existen dos tipos de programas que son más populares: yoga y Pilates. Pero antes de que te inscribas en la próxima clase que se ofrezca en tu área, vamos a discutir qué son exactamente estos programas de entrenamiento de estiramiento y ayudarle a determinar qué tan efectivos son para usted y su envejecimiento cuerpo.

¿Qué es el Yoga?

El yoga se originó como una disciplina espiritual desarrollada por los hindúes para combinar control de la respiración, meditación y diferentes ejercicios corporales. Ahora puedes encontrar muchos programas para hacer conexiones espirituales. Utiliza estiramientos tanto activos como pasivos.

¿Cuáles son las ventajas del yoga?

Algunas de las ventajas de hacer yoga con regularidad incluyen un aumento de fuerza y flexibilidad, flujo sanguíneo mejorado, se puede utilizar como fisioterapia para problemas específicos y alivio del estrés. A pesar de que ciertamente hay algunas posturas difíciles, un instructor experimentado puede ayudarte a realizar versiones modificadas de estas o ayudarte a encontrar posturas que puedes hacer y que te dan el mismo estiramiento.

¿Cuáles son las desventajas del yoga?

En primer lugar, Bikram o Hot Yoga es algo que debes evitar porque hay evidencia de que esto puede ser peligroso para tu salud. Pero más allá de eso, la mayor desventaja del yoga es conseguir un profesor que te presione demasiado, lo que puede provocar que te lastimes al intentar algo que no deberías haber hecho. estado haciendo en primer lugar.

En pocas palabras: el yoga es una excelente manera de mejorar la fuerza y flexibilidad, pero debes asegurarte de tener un buen instructor

Estiramiento simple para personas mayores

quien lo ayudará a lograr sus objetivos y no pondrá su cuerpo envejecido en riesgo de sufrir lesiones.

¿Qué es Pilates?

Pilates es un tipo de ejercicio que incorpora una mezcla de suelo Ejercicios y uso de máquinas especializadas para mejorar la fuerza. y flexibilidad. Se centra especialmente en fortalecer tu core. músculos, y utiliza principalmente estiramientos dinámicos e isotónicos a lo largo con diversos ejercicios.

¿Cuáles son las ventajas del Pilates?

Pilates es bueno para el cuerpo que envejece porque fortalece el músculos, especialmente el núcleo, lo que conduce a una mejor postura, mejora el equilibrio y aumenta la flexibilidad y el rango de movimiento. También puede ser más fácil para principiantes y se puede personalizar fácilmente. para ayudar a rehabilitar lesiones específicas.

[Estiramiento simple para personas mayores](#)

¿Cuáles son las desventajas de Pilates?

Algunas de las desventajas de Pilates son que no ayudarán Con la pérdida de peso, los movimientos requieren una gran cantidad de concentración para desempeñarse correctamente, el progreso es difícil de seguir lo que hace que sea difícil saber hasta dónde has llegado, y si lo haces tiene un problema específico, puede ser difícil lograr que el individuo atención que necesita en un salón de clases.

En pocas palabras: Pilates puede ser una excelente manera de volverse más flexible y aumentar su fuerza física, pero para las personas con limitaciones físicas, puede ser difícil encontrar un entorno ideal en que sus preocupaciones puedan abordarse adecuadamente.

Palabra final: tanto el yoga como el pilates pueden ser útiles como estiramiento programa de entrenamiento para el cuerpo que envejece, pero no todas las personas pueden Ingresar a cualquier clase de yoga o Pilates, así que tómate tu tiempo y encuentra el adecuado para usted si decide seguir una de estas rutas.

Capítulo 6 – Tropiezo común

Bloques para estirar el entrenamiento y Peligros a tener en cuenta

Hay una serie de obstáculos que pueden impedir que las personas entrenen con estiramiento, así como algunos peligros que debes tener en cuenta. tenga en cuenta antes de comenzar. Primero vamos a ver algunos de Las cosas que pueden impedirle hacer entrenamiento de estiramiento y mostrarte algunas formas sencillas de superarlos.

Falta de tiempo

Muchas personas sienten que simplemente no tienen tiempo para hacer estiramientos. entrenamientos porque lleva un tiempo asegurarse de que todos sus Los músculos se han estirado adecuadamente. Sin embargo, si tomas un Si observa más de cerca su agenda, es posible que encuentre grandes espacios de tiempo mientras mira televisión. Combina este tiempo con tu estiramiento. entrena y no te aburrirás durante el estiramiento y podrás usar tu tiempo frente a la televisión de manera inteligente.

El movimiento es doloroso

Puede resultar difícil querer estirar los músculos y mover los articulaciones cuando duelen, así que tenga en cuenta que lo que está haciendo ayudará a eliminar este dolor con el tiempo. También puedes modificar la mayoría estiramientos para que no sean dolorosos pero sigan siendo efectivos. Cuando empiece por primera vez, asegúrese de no exagerar. Toma las cosas con calma y avanza a tu propio ritmo.

Falta de energía

Entendemos totalmente que su cuerpo que envejece no tiene tanta energía como solía tener, pero no permita que eso le impida hacer lo que debe. lo mejor para tu cuerpo. El entrenamiento de estiramiento es suave para el cuerpo y, de hecho, puede hacerte sentir con más energía, ya que mejora la sangre. circulación que puede ayudarle a sentirse más alerta y despierto.

Ahora, veamos algunos de los peligros del entrenamiento de estiramiento que usted hay que tener en cuenta.

Estiramiento simple para personas mayores

No calentando

Imagina tus músculos como bandas elásticas. Si intentas estirarte cuando están fríos, es probable que se rompan o incluso se rompan. Pero si los calientas primero, podrán estirarse más y no se romperán. De la misma manera, si usted si saltas directamente a estiramientos pasivos o isotónicos sin calentar tus músculos primero, podrías dañarlos fácilmente.

Estiramientos inadecuados

Si mueve su extremidad de manera incorrecta durante el entrenamiento de estiramiento, puede ejercer demasiada presión sobre la articulación o el músculo, lo que puede provocar una lesión. Por eso es mejor para alguien que nunca ha entrenamiento de estiramiento realizado regularmente para encontrar un entrenador o maestro que puede ayudarles a aprender la forma correcta de estirarse para evitar este riesgo.

Estiramiento simple para personas mayores

Descendente

Esta es una preocupación común en el cuerpo que envejece, ya que las caídas son más peligrosas y más probables ya que su equilibrio puede verse afectado con edad. Aunque este es un peligro legítimo durante el tramo

entrenamiento, ya que algunos estiramientos requieren equilibrio, hay muchos de cosas que puede hacer para minimizar este riesgo, como utilizar un pared o una silla resistente como apoyo, o trabajar con un compañero fuerte eso te puede ayudar.

Estiramiento simple para personas mayores

Capítulo 7 – Descripción general de Entrenamientos de estiramiento para principiantes

En esta parte del curso, le daremos una descripción general de un entrenamiento de estiramiento, que consta de dos partes básicas: el calentamiento y el estiramiento. Aunque la mayoría de los entrenamientos requieren un tiempo de reutilización fase después de la parte principal de tu entrenamiento, puedes omitirla con

Entrenamiento de estiramiento porque no requiere trabajar los músculos.

lo suficientemente fuerte como para que necesiten enfriarse después.

Calentamiento

Como se mencionó en la última sección, estirar los músculos sin calentar primero puede provocar desgarros y lesiones musculares, lo cual es ¿Por qué es tan importante tomarse al menos 10 minutos para obtener su cuerpo listo para estirarse. Afortunadamente, el calentamiento es muy fácil de hacer, y la actividad física también es excelente para mejorar la masa muscular. Fuerza y circulación sanguínea.

Estiramiento simple para personas mayores

El calentamiento más sencillo para una rutina de estiramiento es caminar durante 10 minutos. Si estás haciendo tu entrenamiento de estiramiento en casa, puedes caminar subir y bajar por el pasillo o incluso caminar en el lugar. porque lo harás También esté estirando los músculos de los brazos, es importante mover los brazos más de lo normal al caminar, casi tanto aunque estuvieras corriendo en cámara lenta.

Entrenamiento de estiramiento

Durante su entrenamiento de estiramiento, necesitará trabajar en todos los principales grupos de músculos para asegurarse de cubrirlos todos. A revisión, los 11 grupos de músculos principales son: antebrazos, bíceps, tríceps, hombros, trapecio, pecho, abdominales, espalda, cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas. Ya sea que utilices nuestro Estire la rutina de la siguiente sección o cree la suya propia. Asegúrese de cubrir todos los grupos de músculos principales.

También es importante utilizar una variedad de tipos de estiramientos.

Los estiramientos dinámicos y activos son excelentes para mejorar los músculos.

Fuerza al estirar, lo que también es bueno para mejorar los huesos.

masa, por lo que es posible que desee probar estos si tiene dudas sobre pérdida de hueso. Los estiramientos pasivos e isotónicos son mucho más fáciles de realizar

Estiramiento simple para personas mayores

y son mejores para las personas que están preocupadas por poder balance.

Asegúrese de hacer cada estiramiento durante el tiempo que sea

Recomendado para ese tramo. Hay una razón por la que tu

debería hacer ese tramo de tanto tiempo, y aunque probablemente

No hará daño hacerlo por más tiempo, si lo hace por menos tiempo, no será tan efectivo,

lo que significa que no obtendrá

los resultados que estás buscando.

Otra cosa a tener en cuenta durante un entrenamiento de estiramiento es que

El estiramiento no debería ser doloroso. Deberías sentir el músculo

estiramiento y puede experimentar algunas molestias leves, pero si siente dolor en los músculos, esto es una señal de que usted está estés haciendo el estiramiento incorrectamente o te estás esforzando demasiado, demasiado rápido y necesitas esforzarte para estirarte hasta ese punto.

Cuando enfriarse

Si elige hacer estiramientos dinámicos, puede beneficiarse de un ligero tiempo de reutilización. Esto puede consistir en simplemente caminar durante 10

Estiramiento simple para personas mayores

minutos y/o hacer algunos estiramientos pasivos o isotónicos para ayudar

Tus músculos se relajan completamente después de tu rutina de estiramiento.

Estiramiento simple para personas mayores

Capítulo 8 – Ejemplos de ejercicios de estiramiento

En esta sección, le daremos una lista de los mejores.

estiramientos para cada uno de los 11 grupos de músculos. Puedes usar estos para su entrenamiento de estiramiento, o busque otros que sean más fáciles para que debes hacer para cada grupo de músculos. Antes de empezar, siempre Calienta durante al menos 10 minutos para que tus músculos estén listos para funcionar. estirado. También debes asegurarte de mantener cada estiramiento. durante 30 segundos a 1 minuto.

Antebrazo : los mejores estiramientos para el antebrazo son los

Estiramiento extensor de pie, estiramiento flexor de muñeca de pie, estiramiento asistido del antebrazo y rotaciones de muñeca.

Bíceps : para tus bíceps, querrás probar estar de pie.

estiramiento de bíceps, estiramiento de la pared del bíceps, estiramiento de bíceps con rotación de muñeca, estiramiento de bíceps en la puerta y estiramiento de bíceps sentado con la rodilla doblada.

Tríceps : para estirar los tríceps, utilice el estiramiento de tríceps por encima de la cabeza y el estiramiento de tríceps cruzado.

Estiramiento simple para personas mayores

Hombro : para mejorar la flexibilidad de los hombros, necesitarás

Quiero hacer retracciones del mentón, giros del cuello, giros de los hombros, rotación de los hombros y estiramiento de la pared de pie.

Trapezio – Los mejores estiramientos para soltar el trapecio

Los músculos son el estiramiento del trapecio hacia adelante, el estiramiento del trapecio lateral y el estiramiento del trapecio diagonal.

Pecho : para estirar el pecho, necesitarás hacer lo siguiente.

estiramiento de pared, estiramiento de envoltura de codo, estiramiento de flexión de espalda, estiramiento de pecho acostado y expansión del pecho de pie.

Abdominales : para tus músculos abdominales, querrás

hacer el estiramiento abdominal acostado, estiramiento abdominal de pie y rotaciones abdominales.

Espalda : para estirar los músculos de la espalda, querrás probar el estiramiento de la rodilla al pecho, el giro de la rodilla acostado, el estiramiento del piriforme sentado,

Estiramiento simple para personas mayores

y posturas de yoga como la cobra, el poste reparador y el posturas de gato/vaca.

Cuádriceps : hay tres estiramientos que son excelentes para los cuádriceps: estiramiento de cuádriceps de rodillas, estiramiento de cuádriceps de pie y estiramiento de cuádriceps en el suelo.

Isquiotibiales : algunos de los mejores estiramientos para los isquiotibiales son el control deslizante de los isquiotibiales, la torsión de los isquiotibiales, la torsión de los isquiotibiales modificada, la mariposa, el estiramiento al aire libre y el círculo con una sola pierna.

Pantorrillas : los mejores músculos para las pantorrillas son el estiramiento de pantorrillas de pie, el estiramiento de pantorrillas contra la pared y la postura de yoga del perro boca abajo.

Dirigirse a grupos de músculos

Para apuntar a grupos de músculos específicos que están particularmente rígidos o doloridos, entonces es posible que tengas que hacer varias series de estiramientos para esos músculos. También puedes considerar mantener cada estiramiento por hasta 3

minutos cada uno para permitir más fibras musculares dentro
ese músculo tenga tiempo para estirarse. También puedes hacer

Realice estos ejercicios de estiramiento más de una vez al día para ayudar a
mejorar la flexibilidad más rápidamente.

Dirigirse a las articulaciones

Si tienes una articulación en particular en la que deseas aumentar tu rango de
movimiento, entonces tendrás que concentrarte en el músculo.
grupos que controlan esa articulación. Piense en qué músculos hay a cada lado de esa
articulación y haga más estiramientos en esos músculos.

Por ejemplo, si le preocupan las rodillas, entonces querrá
Estire los cuádriceps, los isquiotibiales y las pantorrillas más que
otros músculos.

Capítulo 9: Herramientas/Recursos/Aplicaciones para Ayuda para mantenerse ágil hasta la vejez Edad

Si cree que será difícil mantenerse ágil hasta una edad avanzada, entonces asegúrese de utilizar estas herramientas, recursos y aplicaciones que le ayudarán a alcanzar sus objetivos de flexibilidad. Asegúrese de utilizar el herramientas que serán más efectivas para usted personalmente cuando se trata estirar el entrenamiento, ya que no todos los recursos serán lo mejor para cada persona.

Rodillo de espuma

Una de las mejores herramientas que puedes comprar y que te ayudará con tu El entrenamiento de estiramiento es un rodillo de espuma. Debido a que es tan efectivo, también puede ser doloroso, especialmente cuando lo usas por primera vez. Sin embargo, si Si quieres buenos resultados, especialmente en la espalda y las pantorrillas, esto es una gran herramienta para tener. Para aprender correctamente cómo utilizar uno y cuáles tipo es adecuado para usted, es posible que necesite contratar a un entrenador personal o asistir a una clase de rodillos de espuma.

Estiramiento simple para personas mayores

pelota de lacrosse

Otra herramienta útil que puedes considerar comprar es una pelota de lacrosse. Estos le proporcionan una manera de realizar un automasaje en las áreas que Necesita ayuda extra, como el cuello o la espalda. Una pelota de lacrosse permite pones presión en un lugar determinado donde puedes tener conectivo tejidos amontonados en nudos. Liberar estas fibras anudadas ayudarle a sentirse mejor y a tener más movilidad rápidamente.

Soga

Hemos mencionado antes el uso de bandas elásticas que tienen algunas Déjalos, pero también puedes usar un simple trozo de cuerda o incluso una toalla para ayudar a proporcionar resistencia para los estiramientos isotónicos. Teniendo Un par de cuerdas o toallas de diferentes longitudes te ayudarán a impulsarte. la efectividad de tus estiramientos.

Estiramiento simple para personas mayores

Clases

Hay muchas clases diferentes que puedes tomar y que pueden ayudarte a ser una comunidad local de personas con ideas afines y a

proporcionándole un instructor calificado que pueda enseñarle cómo para estirarse adecuadamente sin lastimarse. Tómese el tiempo para encontrar un clase que sea perfecta para ti y no tengas miedo de preguntar si Puedes tomar una clase para probarlo antes de comprometerte con más.

Entrenador personal/fisioterapeuta

Si tiene un problema de salud específico que necesita atención, Es posible que deba optar por trabajar individualmente con un entrenador personal. o un fisioterapeuta que pueda asegurarse de que los estiramientos que estás realizando hacer realmente te ayudará a mejorar en lugar de hacer cosas peor. Su médico generalmente puede recomendarle un buen examen físico. terapeuta y muchos gimnasios tienen entrenadores personales que pueden ayudar.

Aplicaciones

Estiramiento simple para personas mayores

Las aplicaciones de teléfono son otra excelente manera de ayudarte a cumplir con tus Rutina de estiramiento. Algunas aplicaciones de ejercicios incluso te permitirán crear tu propio programa de ejercicios donde puedes agregar estiramientos y establece cuánto tiempo quieres hacer cada uno y luego déjalo reproducir. Entonces, Cuando estés listo para estirar, todo lo que tienes que hacer es iniciar el Haga ejercicio y siga las instrucciones.

Al utilizar una combinación de estos recursos, puede mantener usted mismo en el camino correcto con su programa de entrenamiento de estiramiento y esté exitoso. En la siguiente sección, le daremos aún más ideas que puede utilizar para hacer del estiramiento parte de su rutina diaria.

Estiramiento simple para personas mayores

Conclusión: consejos para agregar estiramientos en su vida diaria a largo plazo

Felicitaciones por llegar al final de este breve informe introductorio sobre secretos simples para mantenerse ágil y estable en la tercera edad.

Quizás le sorprenda saber que la mayoría de las personas

Quien empieza algo nunca lo completa.

Tómate tu tiempo y progresa a tu propio ritmo. Esto no es una carrera.

Cuanto más entiendas y comprendas lo que sucede cuando

Si realizas un curso de estiramiento y estabilidad, mejor

Si realmente quieres tener éxito, entonces todo lo que hagas por tu

El cuerpo debe tener en cuenta la planificación a largo plazo. Estos cambios

estás haciendo y la dieta que estás siguiendo no están destinadas a ser

temporario. Están destinados a ser parte de un nuevo estilo de vida que usted

Estiramiento simple para personas mayores

seguir para no recuperar el peso que perdiste y ayudar

mantenerte saludable.

Tan importante como hacer los estiramientos correctamente es hacer

ellos todos los días, por eso en esta sección vamos a darles

Te damos algunos consejos que puedes usar para agregar estiramientos a tu rutina diaria.

vida para que puedas seguir adelante y seguir cosechando los beneficios de una

programa de entrenamiento de estiramiento.

Establecer un horario

Antes de comenzar su programa de entrenamiento de estiramiento, desea determinar exactamente cuándo vas a hacerlo. Si estás preocupado por estar demasiado ocupado durante el día y se olvidará, es posible que desee hacer estiramientos a primera hora de la mañana. Si sabes que tendrás más suerte después del almuerzo o justo antes de acostarte, entonces planifica dedicar ese tiempo al entrenamiento de estiramiento y no dejes que nada más interfiera con eso.

Estiramiento simple para personas mayores

Utilice familiares y amigos

Fácilmente una de las mejores maneras de ayudarlo a mantener el rumbo con su entrenamiento de estiramiento consiste en utilizar a las personas que te rodean. Si puedes encontrar un compañero de estiramiento, puede ser una forma divertida de pasar tiempo juntos y responsabilizarnos mutuamente para asegurarnos de que estirándose con tanta frecuencia como sea necesario. También puede ser más seguro realizar estos estiramientos con alguien más para que le ayude.

Hacer cosas simples como publicar sobre tu entrenamiento en Facebook es otra forma de obtener un gran apoyo de su familia y amigos. Si te comprometes a publicar sobre tu entrenamiento todos los días o avísale a una persona cuando completes tu entrenamiento de estiramiento,

entonces podrás ser responsable y obtendrás un montón de ánimo para ayudarte a seguir adelante.

Únase a una comunidad en línea

Hay toneladas de comunidades en línea a las que puedes unirte y que te ayudarán ayudarte a mantenerse encaminado con su entrenamiento de estiramiento. Estos también son

[Estiramiento simple para personas mayores](#)

excelentes lugares para hacer preguntas sobre lo que estás haciendo y obtener Consejos sobre cómo aprovechar al máximo tu entrenamiento de estiramiento. Cuando Si busca una buena comunidad en línea a la que unirse, asegúrese de buscar lo activos y serviciales que son los miembros.

Publicar un calendario

Tener un calendario que marques los días que hiciste tu El entrenamiento de estiramiento es una buena manera de recordarte que necesitas Hágalo todos los días y es una buena manera de hacerse responsable. Puedes marcar días simplemente poniendo una gran carita feliz en el calendario. cuando hayas terminado el día, o diviértete comprando pegatinas coloridas para marcar los días.

Recompénsate

Recompensarse a sí mismo es una excelente manera de utilizar mensajes positivos simples.

refuerzo para mantener el rumbo. puede ser que tu le des

Date un pequeño capricho saludable al final de cada sesión de entrenamiento.

o que te permitas comprar algo especial al final de

Estiramiento simple para personas mayores

una semana que fuiste todos los días a entrenar. Asegúrate de que

cualquier cosa que elijas como recompensa, sea algo que no sea

va a perjudicar tu salud.

Al hacer del entrenamiento de estiramiento una prioridad, verás los beneficios

¡Resulta que estás buscando!

Estiramiento simple para personas mayores

Capítulo adicional: avanzado

Entrenamientos de estiramiento

Una vez que hayas dominado los conceptos básicos de los estiramientos pasivos, enumerados anteriormente, querrás comenzar a pasar a temas más avanzados. entrenamientos de estiramiento. Los entrenamientos de estiramiento avanzados te permitirán ir más allá de donde estás ahora y ayudarte a esforzarte para ser aún más flexible. Asegúrese de agregar estiramientos avanzados a su Haga la rutina lentamente para no lastimarse.

Posturas de yoga

Hay una serie de posturas de yoga que sólo debe realizar alguien que domine completamente los conceptos básicos del estiramiento.

Si estás tomando clases de yoga como tu forma principal de entrenamiento de estiramiento, siempre debes comenzar con una clase para principiantes o una

Diseñado específicamente para el cuerpo que envejece. Tu profesor puede decirte cuándo estás listo para probar una clase más avanzada.

Estiramiento simple para personas mayores

pilates

Porque Pilates implica una serie de movimientos además de se extiende, no es para todos, pero es excelente para construir fuerza en los músculos junto con flexibilidad. Muchos movimientos de Pilates se pueden hacer en casa con nada más que una estera de yoga, pero hay muchos otros que requieren equipo especializado. Afortunadamente, Puedes encontrar clases de Pilates que tienen lo que necesitas: especial Equipos e instructores calificados.

Estiramiento activo

En lugar de hacer sólo estiramientos pasivos, querrás agregar estiramiento activo a su repertorio. Estos estiramientos son mucho más difíciles porque tienes que usar el músculo para sostener tu extremidad en posición. Esto es lo que los hace ideales para la construcción. fuerza junto con flexibilidad. Debido a que el estiramiento activo utiliza el músculos, probablemente necesitarás enfriarte después de un estiramiento Sesión con algo de caminata ligera.

Estiramiento dinámico

Si tienes problemas con el equilibrio, ten mucho cuidado al hacer estiramiento dinámico ya que implica mucho movimiento, generalmente uno pierna a la vez. Aunque deberías utilizar una pared o una pared resistente. silla como apoyo, estos pueden ser difíciles para las personas con equilibrio problemas. Sin embargo, si puedes agregarlos a tu rutina, Los estiramientos dinámicos son excelentes para mejorar la flexibilidad y la musculatura. fuerza al mismo tiempo.

Usando herramientas

Hemos mencionado algunas herramientas simples a lo largo del curso. que puedes utilizar para mejorar tu entrenamiento de estiramiento. Para revisar, hemos hablado de bandas elásticas o de resistencia, tablas inclinadas, colchonetas de yoga, máquinas de estiramiento, rodillos de espuma, pelotas de lacrosse y una cuerda o toalla. Todas estas cosas están diseñadas para ayudarte. estirarse mejor.

Estiramiento simple para personas mayores

Probablemente querrás agregar sólo una o dos de estas cosas a la vez. tiempo, así que mire cada herramienta de entrenamiento de estiramiento para ver qué

funcionan mejor para usted en lo que respecta a abordar problemas específicos o músculos grupos. Luego, una vez que hayas dominado el uso de una herramienta, podrás
Puedes agregar otro hasta que tengas todo lo que sientes.

Necesidad para tus necesidades de entrenamiento de estiramiento.

Gracias por tomarse el tiempo de leer este curso sobre estiramientos.
para el cuerpo que envejece. Esperamos haberte proporcionado todo
la información que necesita para poder mantenerse ágil incluso cuando el tiempo
parece estar trabajando en tu contra. Siendo consistente y usando
todos tus recursos sabiamente, puedes mantener tus músculos y
Articulaciones más ágiles sin importar la edad que tengas.



Descargado en plrdatabase.net