

 GUÍA GRATUITA

LOS 6 EJERCICIOS ESENCIALES

DESPUÉS DE LOS 50

Empezá a moverte hoy, sin equipamiento,
con **base científica**.



20 MINUTOS
por sesión



2 VECES
por semana



SIN EQUIPAMIENTO
Entrená en casa



PROGRESIVO
Para todos los niveles



MÚSCULO
Y
LONGEVIDAD
FUERZA PARA VIVIR MEJOR

ANTES DE EMPEZAR

Lo que necesitás saber antes de la primera sesión



Empezá con menos de lo que creés que podés hacer

La motivación del primer día es alta. Eso es bueno, pero también lleva a sobreestimarse. El cuerpo necesita tiempo para adaptarse al movimiento, especialmente después de un período de inactividad. Empezar con menos no es resignarse — es la estrategia más inteligente para no abandonar a las dos semanas.



Calentá antes de cada sesión

Dedicá 5 minutos previos a movimientos suaves: caminá en el lugar levantando las rodillas, hacé círculos lentos con los hombros y las caderas, y mové los tobillos en ambas direcciones. El objetivo es que el músculo llegue templado al esfuerzo.



Descansá entre series

Entre cada serie de un ejercicio y la siguiente, tomáte entre 60 y 90 segundos de descanso. No es tiempo perdido — es cuando el músculo se recupera para rendir bien en la serie siguiente.



Escuchá a tu cuerpo — hay dos tipos de sensación

Es normal sentir esfuerzo y algo de ardor muscular mientras hacés los ejercicios. También es normal sentir algo de dolor muscular al día siguiente de las primeras sesiones. Lo que no es normal es sentir dolor agudo, punzante o en las articulaciones durante el ejercicio. Si eso pasa, pará.



Registrá tu progreso

Después de cada sesión anotá cuántas repeticiones hiciste y cómo te sentiste. Un papel y una lapicera alcanzan.



Una última cosa

Si tenés alguna condición de salud — dolor crónico, problemas articulares, antecedentes cardiovasculares — consultá con tu médico antes de empezar.

SENTADILLA CON SILLA



PARA QUÉ SIRVE:

Fortalece los músculos de las piernas y las caderas — los más importantes para caminar, subir escaleras y mantener la autonomía en el día a día.



NOTA DE SEGURIDAD:

Si querés más confianza al empezar, podés colocar una segunda silla detrás tuyo. No es obligatorio, pero puede ayudarte a arrancar con más tranquilidad.



CÓMO HACERLO:

Parate frente a una silla resistente, con los pies separados al ancho de los hombros y las puntas levemente hacia afuera. Apoyá las manos en el respaldo para sostenerte. Mirá al frente.

Flexioná las rodillas y las caderas llevando la cola hacia atrás — como si fueras a sentarte — manteniendo la **espalda recta y las rodillas en la dirección de los pies**, sin que se vayan hacia adentro.

Bajá hasta donde te resulte cómodo y volvé arriba.

Inhalás al bajar, exhalás al subir.



SERIES Y REPETICIONES:

2 series de 10 repeticiones,
2 veces por semana con al menos
2 días de descanso entre sesiones.

1



POSICIÓN INICIAL

Pies al ancho de los hombros,
puntas levemente hacia afuera.
Manos en el respaldo.
Mirada al frente.
Espalda recta.

2



SENTADILLA

Flexioná rodillas y caderas
llevando la cola hacia atrás,
como si fueras a sentarte.
Bajá hasta donde te resulte
cómodo y volvé arriba.



SI TE CUESTA:

Bajá solo hasta la mitad
del recorrido. Con el tiempo
el cuerpo gana confianza
y el rango de movimiento
aumenta solo.



CUANDO TE SALGA BIEN:

Intentá hacerlo apoyando solo
los dedos en el respaldo, sin
cargar peso en los brazos.

MÚSCULOS QUE TRABAJA:



CUÁDRICEPS
(parte frontal del muslo)



GLÚTEOS
(músculos de la cadera)



BENEFICIOS:

Mejora la fuerza de las piernas y las caderas, favorece el equilibrio, la estabilidad y la independencia funcional en las actividades diarias.



FLEXIÓN DE PARED



PARA QUÉ SIRVE

Fortalece los músculos del pecho, los hombros y la parte posterior de los brazos — el tren superior que usamos para empujar, cargar y mantener la postura.



CÓMO HACERLO

Parate frente a una pared, a un paso de distancia aproximadamente. Apoyá **las manos** a la altura del pecho, levemente más separadas que el ancho de los hombros, con los dedos apuntando hacia arriba. Mirá al frente.

Flexioná los codos llevando el pecho hacia la pared, manteniendo el cuerpo recto — sin doblar la cadera ni arquear la espalda.

Llegá hasta donde la nariz casi toca la pared y volvé empujando.

Inhalás al acercarte, exhalás al empujar.

1



POSICIÓN INICIAL

Cuerpo recto, manos a la altura del pecho, mirada al frente.

2



FLEXIÓN

Flexioná los codos llevando **el pecho** hacia la pared hasta casi tocarla.



SERIES Y REPETICIONES

2 series de 10 repeticiones
2 veces por semana con al menos
2 días de descanso entre sesiones.



SI TE CUESTA

Acercate más a la pared — cuanto más cerca, menos peso carga el tren superior y más fácil resulta el movimiento.



CUANDO TE SALGA BIEN

Alejate un paso más de la pared para aumentar la carga gradualmente.

MÚSCULOS QUE TRABAJA



PECHO
(Pectorales)



HOMBROS
(Deltoides)



PARTE POSTERIOR DE LOS BRAZOS
(Triceps)



BENEFICIOS

Majora la fuerza del tron superior, la postura y la capacidad para empujar y realizar tareas diarias con mayor facilidad.

ELEVACIÓN DE TALONES



MÚSCULOS QUE TRABAJA

Gastrocnemio, sóleo (pantorrillas)



PARA QUÉ SIRVE

Fortalece las pantorrillas y mejora el equilibrio — dos factores fundamentales para caminar con seguridad y reducir el riesgo de caídas.



CÓMO HACERLO

Parate derecho, con los pies al ancho de las caderas. Podés apoyar las manos en una pared o en el respaldo de una silla para sostenerte. Subí los talones lo más alto que puedas, apoyándote en la punta de los pies, y bajá lentamente — contando tres segundos en el descenso. Ese bajado lento es donde más trabaja el músculo.

1



POSICIÓN INICIAL

Pies al ancho de las caderas, manos apoyadas en el respaldo de una silla. Espalda recta, mirada al frente.

2



ELEVACIÓN

Elevá los talones lo más alto que puedas, apoyándote en la punta de los pies.



SERIES Y REPETICIONES

2 series de 10 repeticiones
2 veces por semana con al menos
2 días de descanso entre sesiones.



SI TE CUESTA

Apoyá más las manos en el respaldo o en la pared para sentirte más seguro y ganar confianza.



CUANDO TE SALGA BIEN

Intentá hacerlo sin apoyar las manos o sumá una mochila ligera para aumentar el desafío de forma progresiva.

MÚSCULOS QUE TRABAJA



GASTROCNEMIO
(parte superficial de la pantorrilla)



SÓLEO
(parte profunda de la pantorrilla)



BENEFICIOS

Fortalece las pantorrillas, mejora el equilibrio y la estabilidad, y contribuye a una marcha más segura y autónoma en la vida diaria.



PUENTE DE GLÚTEOS



MÚSCULOS QUE TRABAJA

Glúteos, isquiotibiales, espalda baja



PARA QUÉ SIRVE

Fortalece los glúteos y la espalda baja — músculos fundamentales para la postura, caminar con seguridad y proteger la zona lumbar.



CÓMO HACERLO

Acostate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso al ancho de las caderas. La cabeza apoyada, los brazos a los costados con las palmas hacia abajo. **Elevá la cadera** hacia arriba hasta formar una línea recta entre las rodillas y los hombros, **apretando los glúteos**. Sostené esa posición tres segundos y bajá lentamente.

1



POSICIÓN INICIAL

Acostado boca arriba, rodillas flexionadas, pies al ancho de las caderas, brazos a los costados y palmas hacia abajo.

2



PUENTE

Elevá la cadera hasta formar una línea recta entre las rodillas y los hombros, apretando los glúteos. Sostené tres segundos y bajá lentamente.



SERIES Y REPETICIONES

2 series de 10 repeticiones
2 veces por semana
al menos 2 días de descanso
entre sesiones.



SI TE CUESTA

Elevá solo hasta donde te resulte cómodo — no hace falta llegar a la posición completa desde el principio.



CUANDO TE SALGA BIEN

Sostené la posición cinco segundos en lugar de tres antes de bajar.

MÚSCULOS QUE TRABAJA



GLÚTEOS
(Glúteos)



ISQUIOTIBIALES
(Isquiotibiales)



ESPALDA BAJA
(Zona lumbar)



BENEFICIOS

Fortalece los glúteos y la espalda baja, mejora la postura, favorece la estabilidad y ayuda a proteger la zona lumbar en las actividades diarias.



JALÓN CON TOALLA



MÚSCULOS QUE TRABAJA

Trapezio, romboides, deltoides posterior



PARA QUÉ SIRVE

Fortalece la espalda alta y los hombros posteriores — músculos clave para la postura y para compensar las horas sentado.



CÓMO HACERLO

De pie o sentado, agarrá una toalla por los extremos con ambas manos y extendé los brazos al frente a la altura del pecho. Hacé fuerza hacia afuera — como si quisieras romper la toalla por la mitad — y manteniendo esa tensión, llevá la toalla hacia el pecho doblando los codos. Volvé a extender los brazos sin soltar la tensión. Zona media contraída durante todo el movimiento.

1



POSICIÓN INICIAL

Brazos extendidos al frente a la altura del pecho, sujetando la toalla por los extremos. Espalda recta, mirada al frente y zona media contraída.

2



JALÓN

Llevá la toalla hacia el pecho doblando los codos, apretando los omóplatos. Mantené la tensión en la toalla.



SERIES Y REPETICIONES

2 series de 10 repeticiones
2 veces por semana
al menos 2 días de descanso
entre sesiones.



SI TE CUESTA

Reducí la tensión en la toalla — no hace falta que sea máxima para que el ejercicio funcione.



CUANDO TE SALGA BIEN

Aumentá la tensión en la toalla y realizá el movimiento más lentamente, especialmente en el regreso.

MÚSCULOS QUE TRABAJA



TRAPECIO
(parte superior de la espalda)



ROMBOIDES
(entre los omóplatos)



DELTOIDES POSTERIOR
(parte posterior del hombro)



BENEFICIOS

Fortalece la espalda alta y los hombros posteriores, mejora la postura, reduce tensiones y compensa las horas sentado.

EQUILIBRIO EN UN PIE



MÚSCULOS QUE TRABAJA

Core, peroneos, pantorrillas.



PARA QUÉ SIRVE

Mejora el equilibrio y la estabilidad — uno de los factores más importantes para prevenir caídas y mantener la autonomía en el día a día.



CÓMO HACERLO

Parate cerca de una pared o del respaldo de una silla, con una mano disponible para apoyarte si lo necesitas. Levantá un pie del piso y sostené la posición durante 10 segundos. Volvé a apoyar y repetí con el otro pie. Mirá un punto fijo al frente — ayuda a mantener el equilibrio.

1



POSICIÓN INICIAL

Parate cerca de una pared o del respaldo de una silla. Apoyá una mano si lo necesitas. Mirá un punto fijo al frente.

2



EQUILIBRIO

Levantá un pie del piso y sostené la posición durante 10 segundos. Volvé a apoyar y repetí con el otro pie.



SERIES Y REPETICIONES

2 series de 10 repeticiones por lado,
2 veces por semana — al menos
2 días de descanso entre sesiones.



SI TE CUESTA

Apoyá los dedos en la pared o en la silla durante todo el ejercicio — con el tiempo el apoyo se va haciendo innecesario.



CUANDO TE SALGA BIEN

Intentá sostener la posición con los ojos cerrados — eso aumenta considerablemente el desafío.

MÚSCULOS QUE TRABAJA



CORE
(Estabilidad central)



PERONEOS
(Tobillo)



PANTORRILLAS
(Gemelos)



BENEFICIOS

Mejora el equilibrio y la estabilidad, reduce el riesgo de caídas y ayuda a mantener la autonomía en el día a día.



¿Y AHORA QUÉ?

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO



EL SIGUIENTE PASO ES HACERLO

Si llegaste hasta acá, ya tenés todo lo que necesitas para empezar. Una rutina de seis ejercicios, veinte minutos, dos veces por semana. Simple, segura y con base científica.

El siguiente paso es hacerlo. No mañana. Hoy. Elegí dos días de la semana, ponelos en el calendario como una cita, y empezá con la primera sesión. No tiene que ser perfecta — tiene que ser real.



CUANDO ESTA RUTINA TE QUEDE CHICA

En pocas semanas vas a notar que los ejercicios se hacen más fáciles. Esa es la señal de que el cuerpo se está adaptando. La guía *Fuerza después de los 50* está diseñada para ese momento: una rutina completa de cuatro semanas con progresión incluida, más ejercicios y más profundidad.



SEGUÍ APRENDIENDO

En *Músculo y Longevidad* encontrarás artículos gratuitos sobre la ciencia del músculo, el envejecimiento y el movimiento — escritos en lenguaje accesible y con base científica.



musculoylongevidad.com

