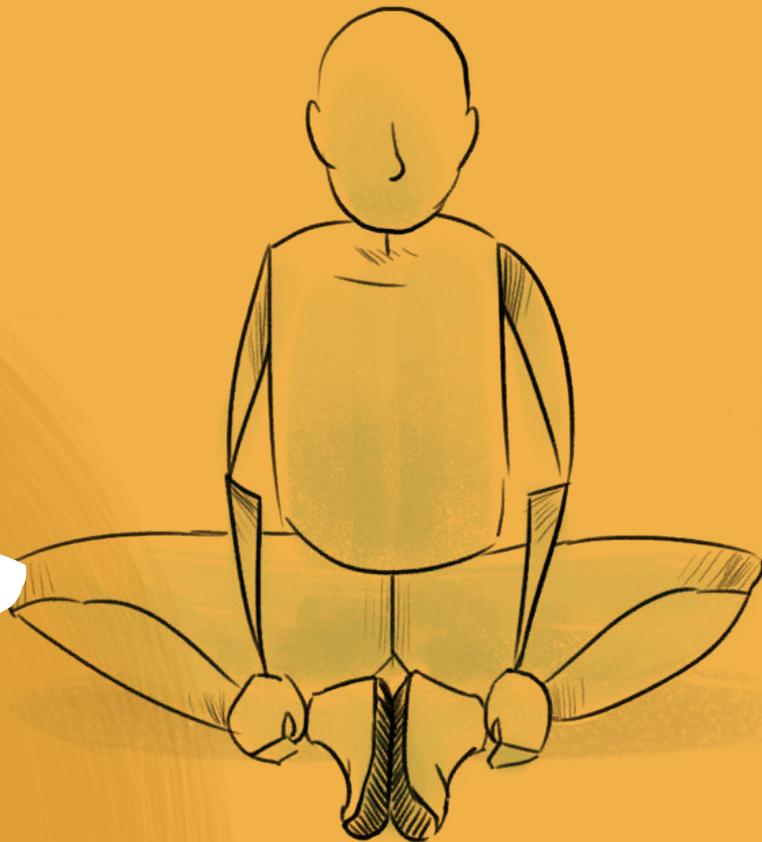
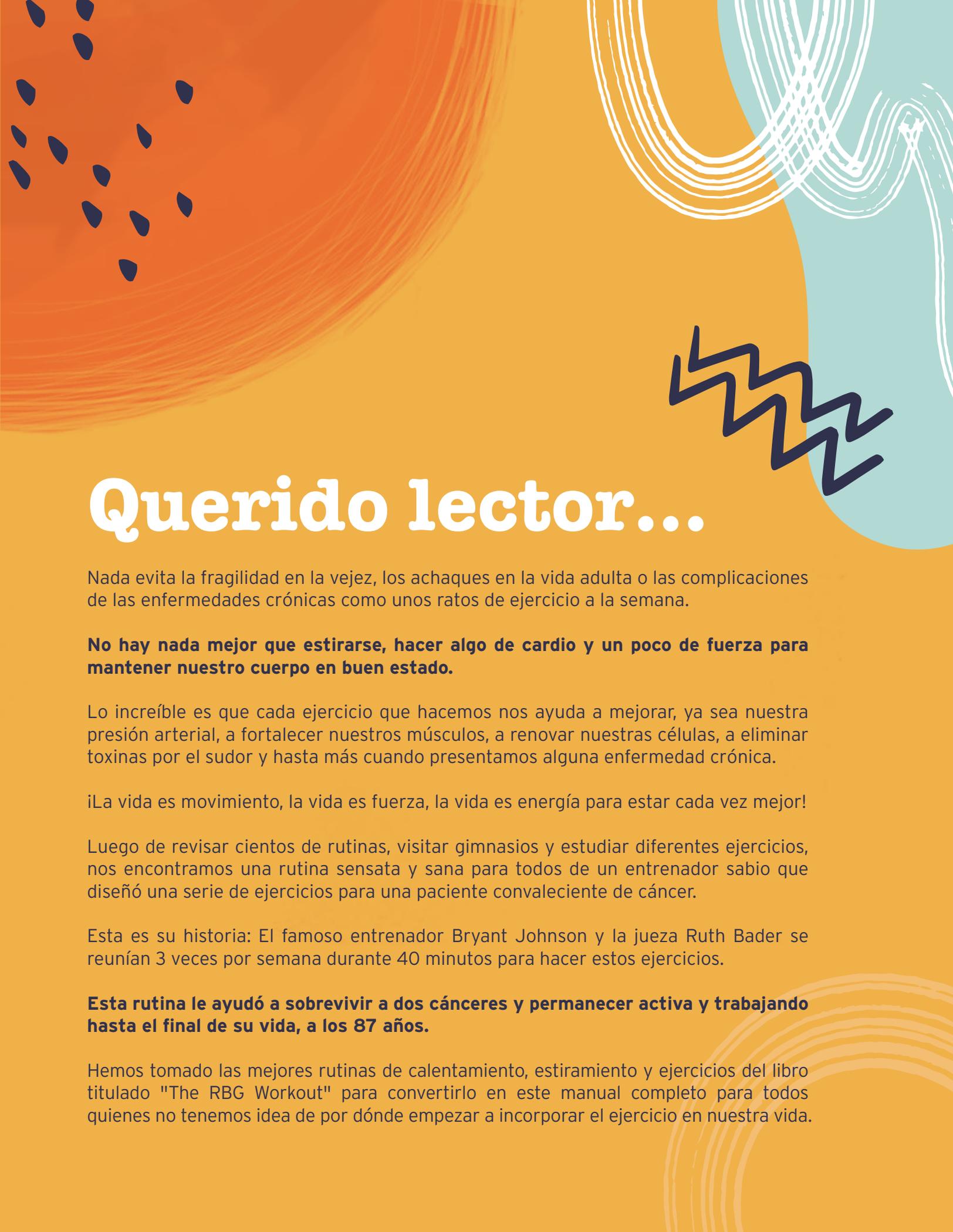


# La fuente de la juventud

**50 ejercicios para mantenerte en forma**

Apto para edades entre 5 y 99 años





# Querido lector...

Nada evita la fragilidad en la vejez, los achaques en la vida adulta o las complicaciones de las enfermedades crónicas como unos ratos de ejercicio a la semana.

**No hay nada mejor que estirarse, hacer algo de cardio y un poco de fuerza para mantener nuestro cuerpo en buen estado.**

Lo increíble es que cada ejercicio que hacemos nos ayuda a mejorar, ya sea nuestra presión arterial, a fortalecer nuestros músculos, a renovar nuestras células, a eliminar toxinas por el sudor y hasta más cuando presentamos alguna enfermedad crónica.

¡La vida es movimiento, la vida es fuerza, la vida es energía para estar cada vez mejor!

Luego de revisar cientos de rutinas, visitar gimnasios y estudiar diferentes ejercicios, nos encontramos una rutina sensata y sana para todos de un entrenador sabio que diseñó una serie de ejercicios para una paciente convaleciente de cáncer.

Esta es su historia: El famoso entrenador Bryant Johnson y la jueza Ruth Bader se reunían 3 veces por semana durante 40 minutos para hacer estos ejercicios.

**Esta rutina le ayudó a sobrevivir a dos cánceres y permanecer activa y trabajando hasta el final de su vida, a los 87 años.**

Hemos tomado las mejores rutinas de calentamiento, estiramiento y ejercicios del libro titulado "The RBG Workout" para convertirlo en este manual completo para todos quienes no tenemos idea de por dónde empezar a incorporar el ejercicio en nuestra vida.



# Ejercicios de Calentamiento

## Ejercicios de Calentamiento

Cualquier ejercicio que realices debes hacerlo de forma suave e ir siguiendo una progresión durante los siguientes minutos.

El calentamiento físico hará que tu frecuencia cardíaca aumente un poco, la temperatura muscular aumente y favorecerá la oxigenación en la sangre que llegará a los músculos. Además, aumentará nuestra capacidad de respuesta ante los estímulos y mejorará nuestra fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad.

Suspende el ejercicio o baja su intensidad si sientes que puedes lesionarte o comienzas a sentir dolor incómodo.

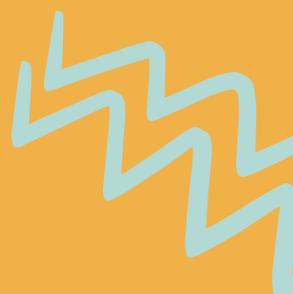
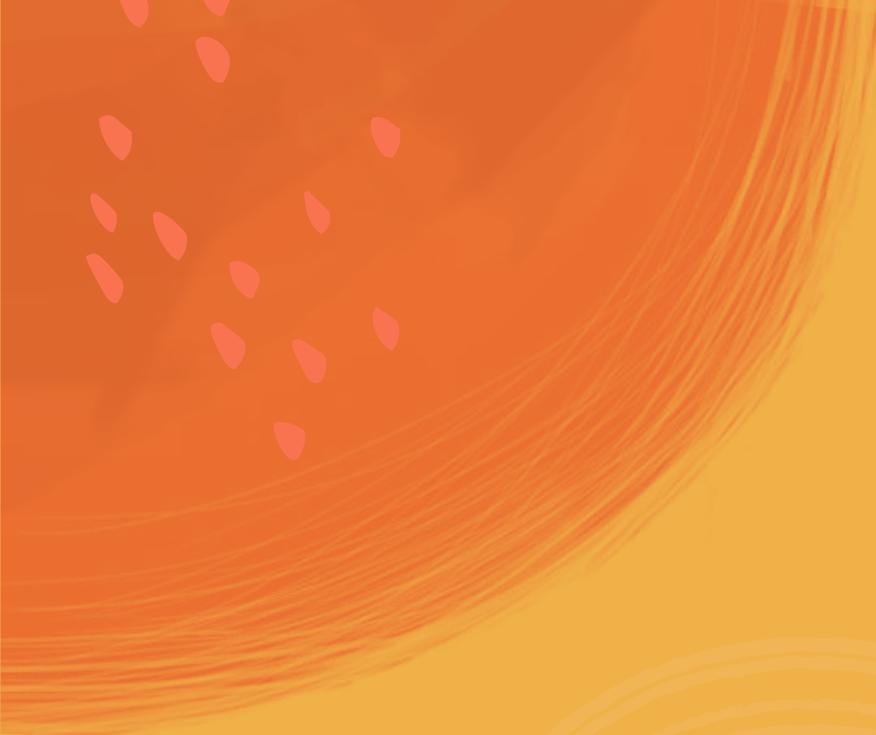
**Nota:** El ritmo lo pones tú. Vamos poco a poco. Lo más importante es mantenerte motivado y activo cada día.

► *Comienza a caminar, saltar o marchar suavemente en tu sitio por unos 5 minutos.*

---

**Dato:** Un músculo caliente es más maleable que uno frío. Aquí comienzas a preparar tu cuerpo para las siguientes actividades.





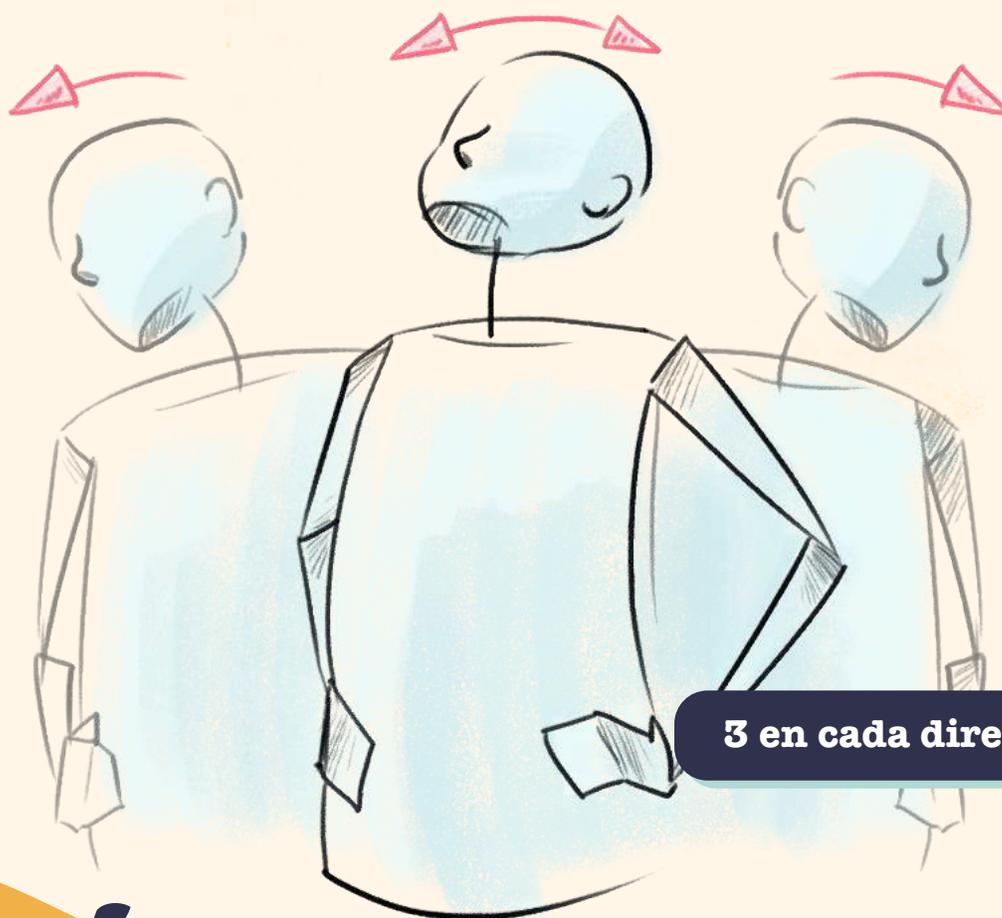
# Estiramientos

## Estiramientos

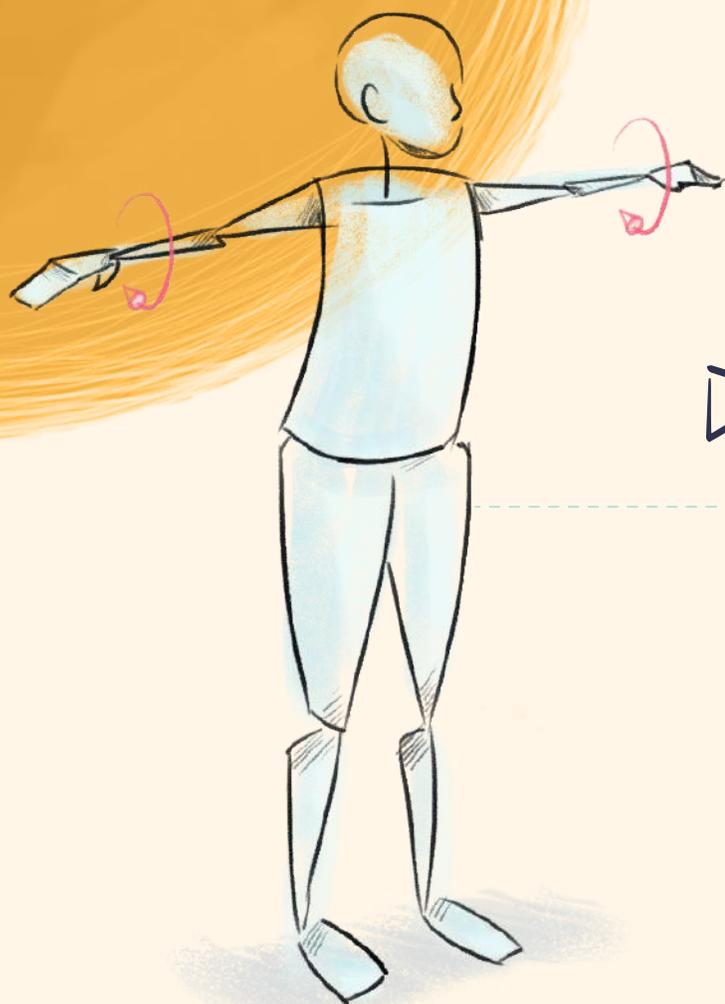
### ▷ Rotación de cuello

Rota suavemente tu cabeza en una dirección, luego en la otra. También puedes voltear tu cabeza a un lado por 5 a 10 segundos y luego al otro lado, luego arriba y luego abajo.

**Tip:** Vas a sentir un ligero estiramiento que incluso, te ayudará a reducir molestias musculares.

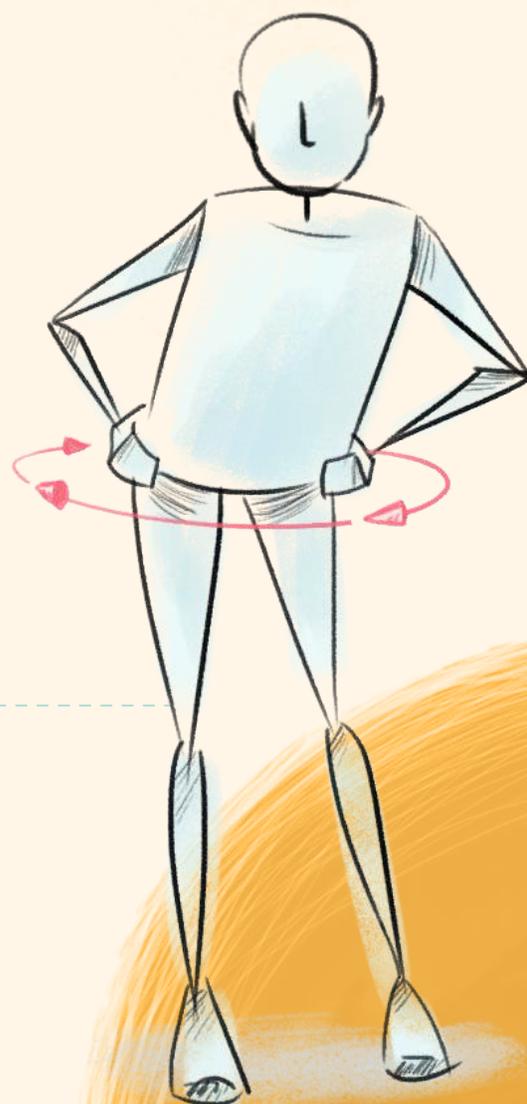


3 en cada dirección



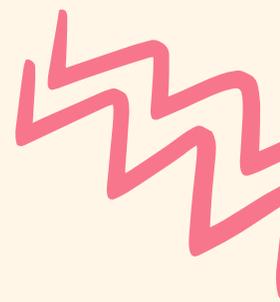
▷ *Rotación de brazo y hombro*

**3 en cada dirección**



▷ *Rotación de cadera*

**3 en cada dirección**



▷ Rotación de rodillas con las piernas juntas

3 en cada dirección



Rotación de tobillos ▷

Tip: Apóyate en algo si necesitas mantener el equilibrio

3 en cada dirección para cada pie





### ▷ Estiramiento del brazo por encima de la cabeza

**Tip:** Empuja el codo suavemente hacia abajo y adentro, hacia tu cabeza

**10 a 20 segundos cada brazo**

### ▷ Estiramiento de cuello y hombros

Inclina la cabeza hacia el mismo lado donde estás jalando suavemente tu brazo

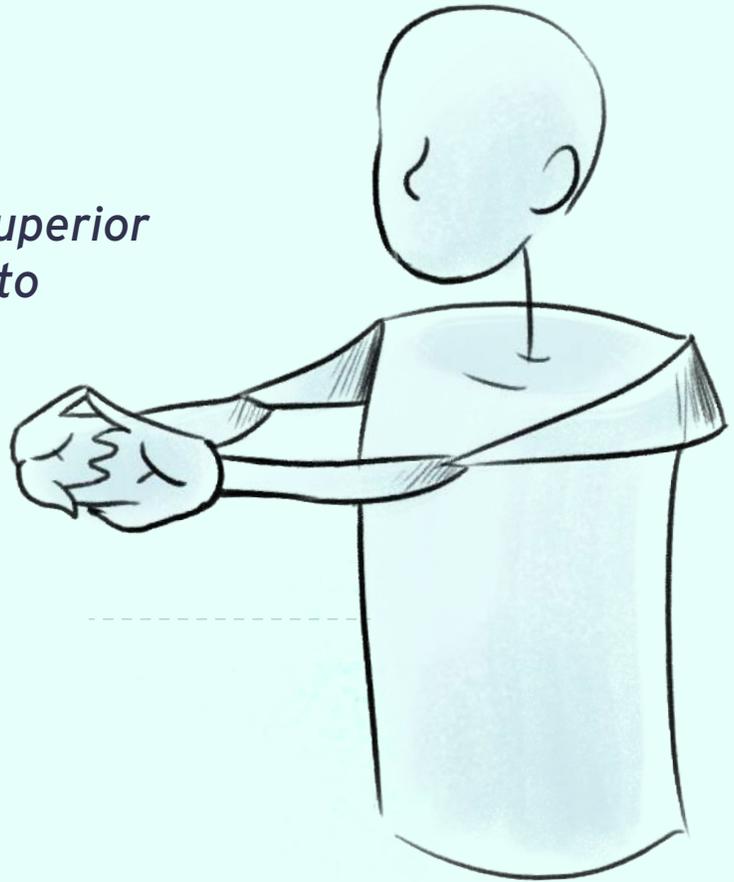
**10 a 20 segundos cada brazo**



### ▷ Estiramiento de la parte superior de la espalda y estiramiento abdominal de pie

Abre las piernas al ancho de tus hombros y manten la espalda recta... y no olvides respirar

**10 a 20 segundos cada brazo**



### Estiramiento de cuádriceps o muslos de pie ▷

**Tip:** Apóyate en algo si necesitas mantener el equilibrio

**10 a 20 segundos cada brazo**



### ▷ Estiramiento de ingle (mariposa)

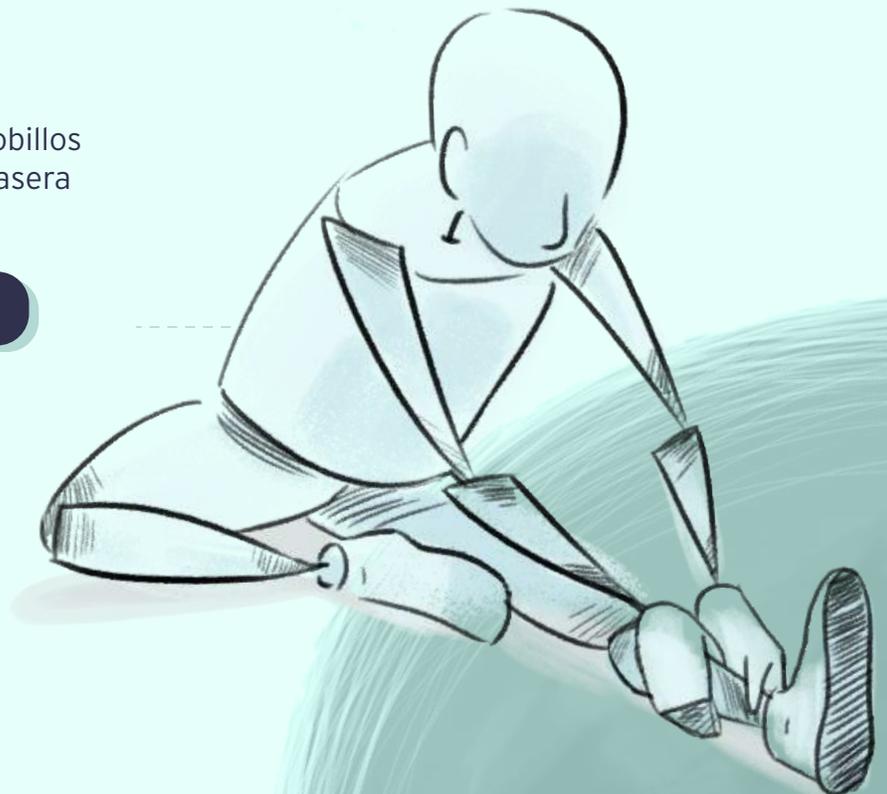
Siéntate con la espalda recta y usa tus codos para empujar los muslos hacia abajo

**10 a 20 segundos cada brazo**

### ▷ Estiramiento de isquiotibiales sentado

**Tip:** Extiende los brazos hacia tus tobillos hasta que sientas estirar la parte trasera del muslo

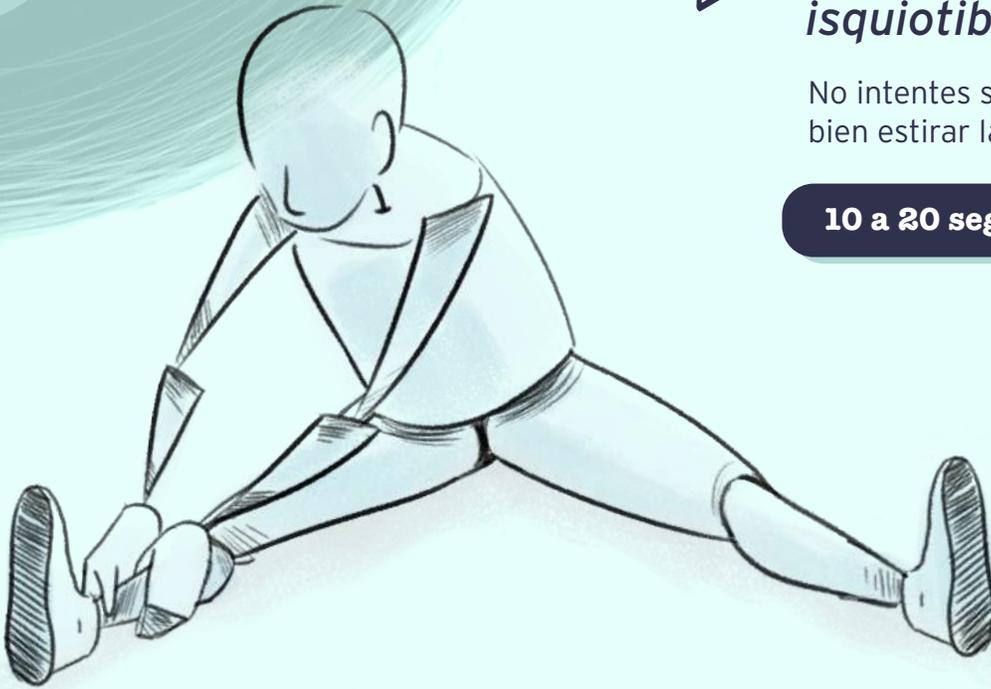
**10 a 20 segundos cada brazo**



### ▷ *Estiramiento de isquiotibiales sentado*

No intentes saltarte este ejercicio... te hará bien estirar la espalda

**10 a 20 segundos cada brazo**



### ▷ *Estiramiento de la espalda baja*

**10 a 20 segundos cada brazo**



## Ejercicios de estiramiento

### ▷ Estiramiento de pantorrillas

**Tip:** El pié de atrás a 1 metro, la cabeza, la cadera y el tobillo en línea, con las plantas de los pies bien asentadas (sin levantar los tobillos)





# Ejercicio de fuerza

---

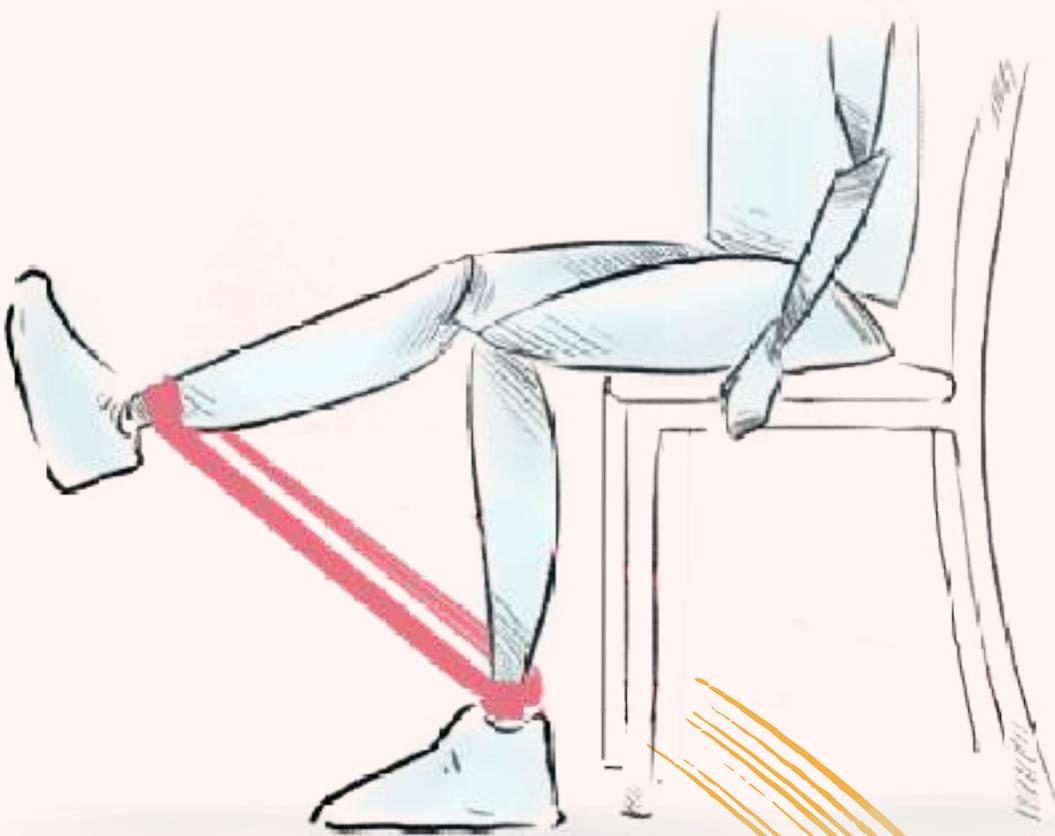
P I E R N A S

---

## ▷ *Extensión de piernas*

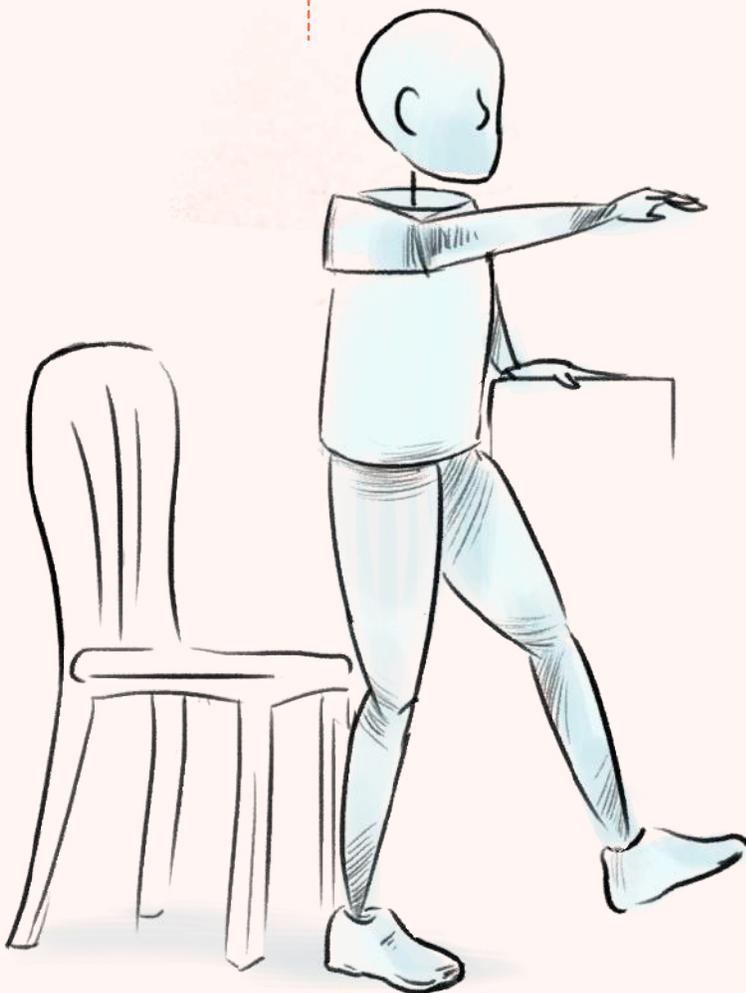
**Tip:** Amarra los dos pies con la banda y asegúrate de pasar la banda detrás de la silla.

**3 series / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**



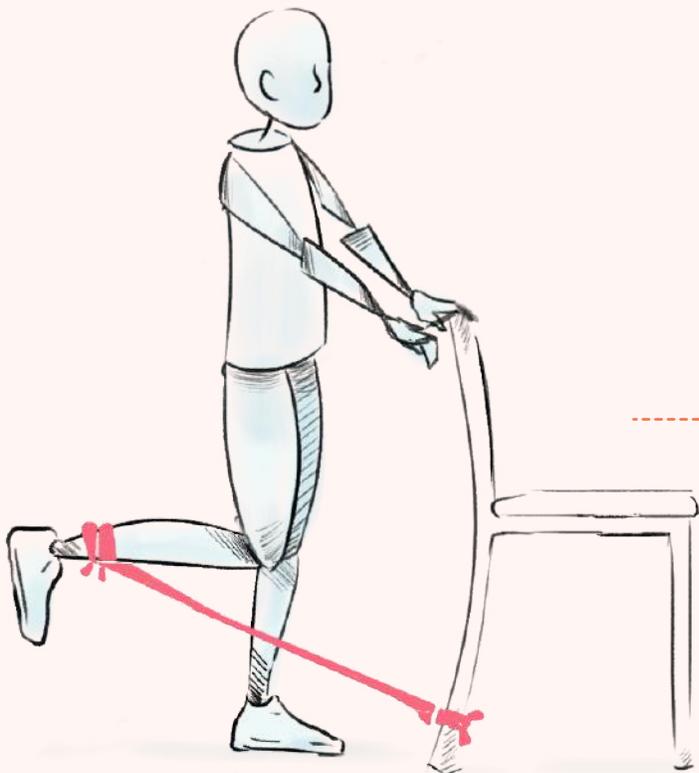
▷ *Sentadillas con una pierna*

**3 series / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**



## Ejercicios de fuerza | Piernas

### ▷ Flexión de piernas

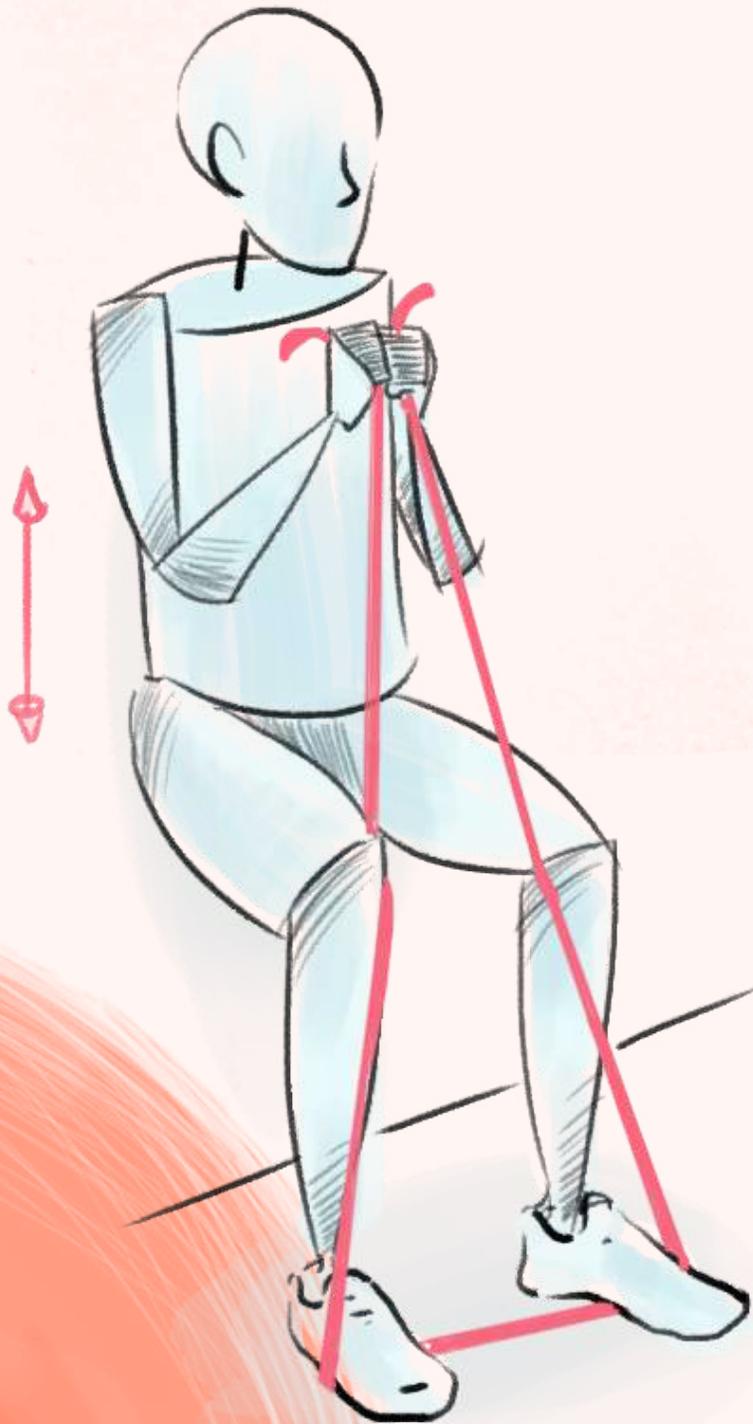


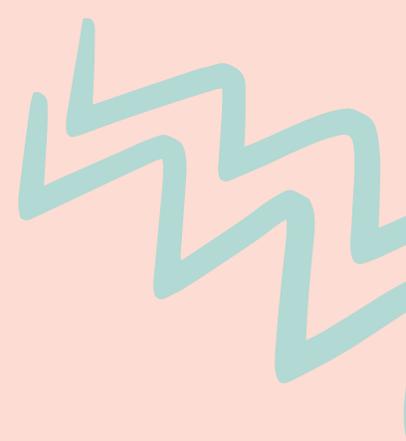
**3 series / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**

## Ejercicios de fuerza | Piernas

### ▷ Sentadilla con resistencia

3 series / 10-12 repeticiones





# Ejercicio de fuerza

---

B R A Z O S

---

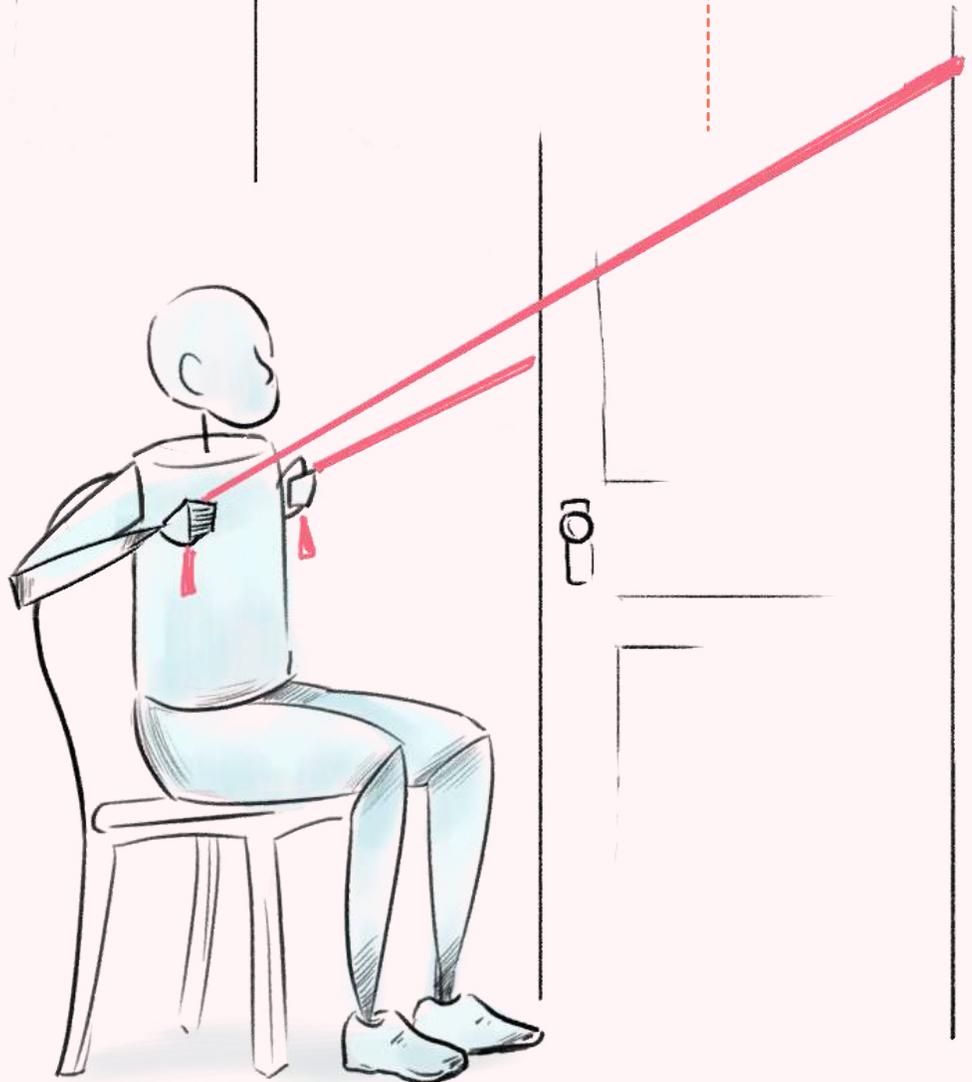
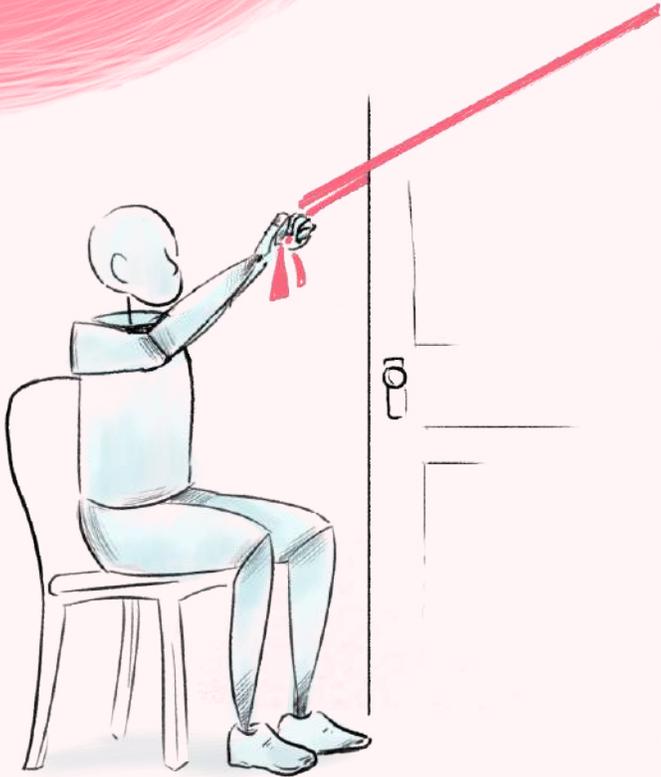


*Flexión de brazos*



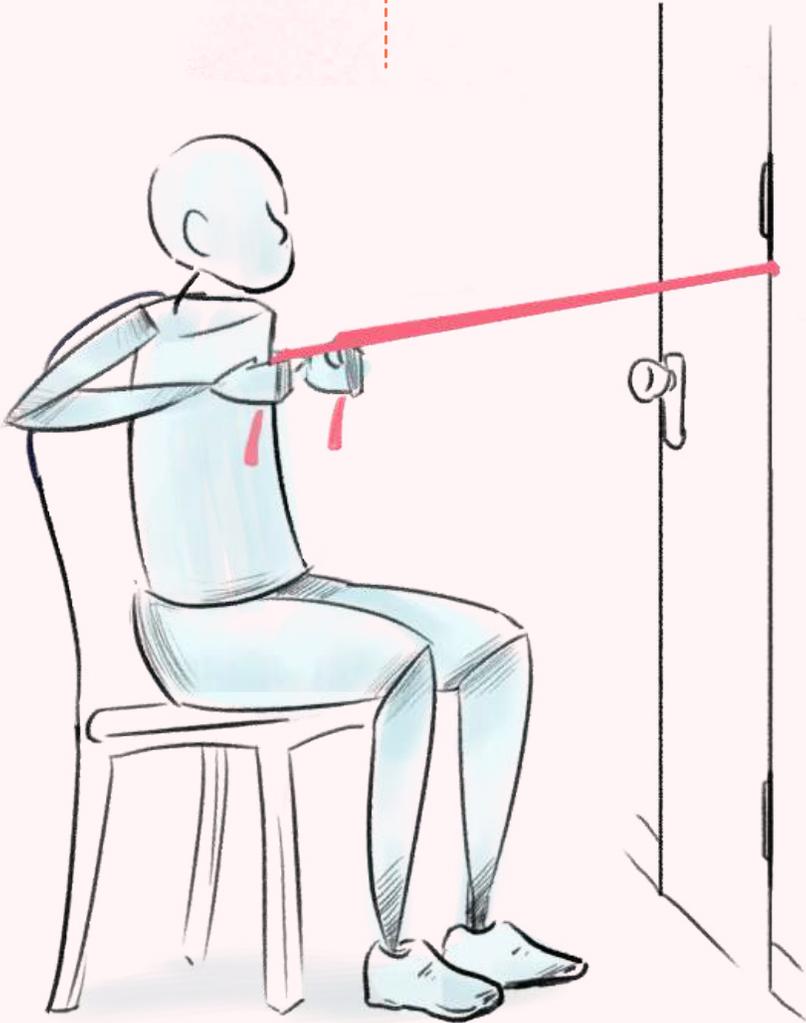
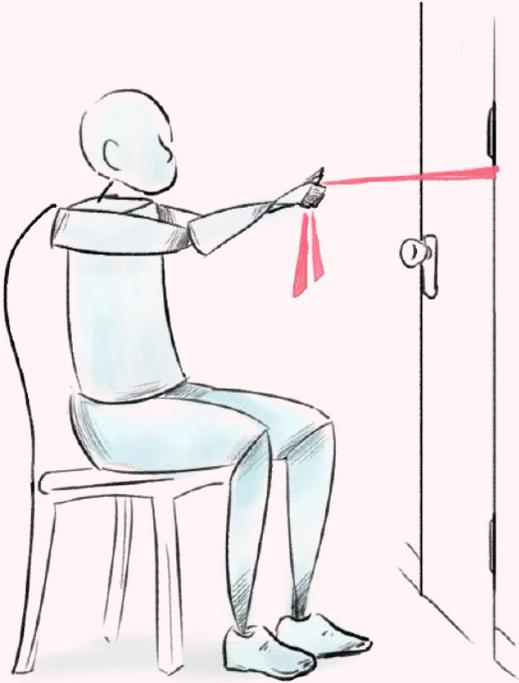
Mantén la espalda recta y lleva las manos a los lados de tu torso

3 series / 10-12 repeticiones



Remo sentado 

3 series / 10-12 repeticiones





# Ejercicio de fuerza

---

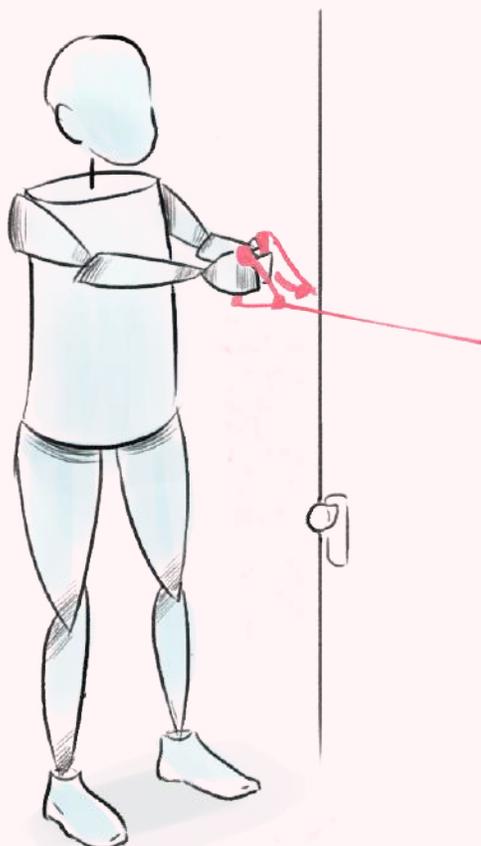
E S P A L D A

---

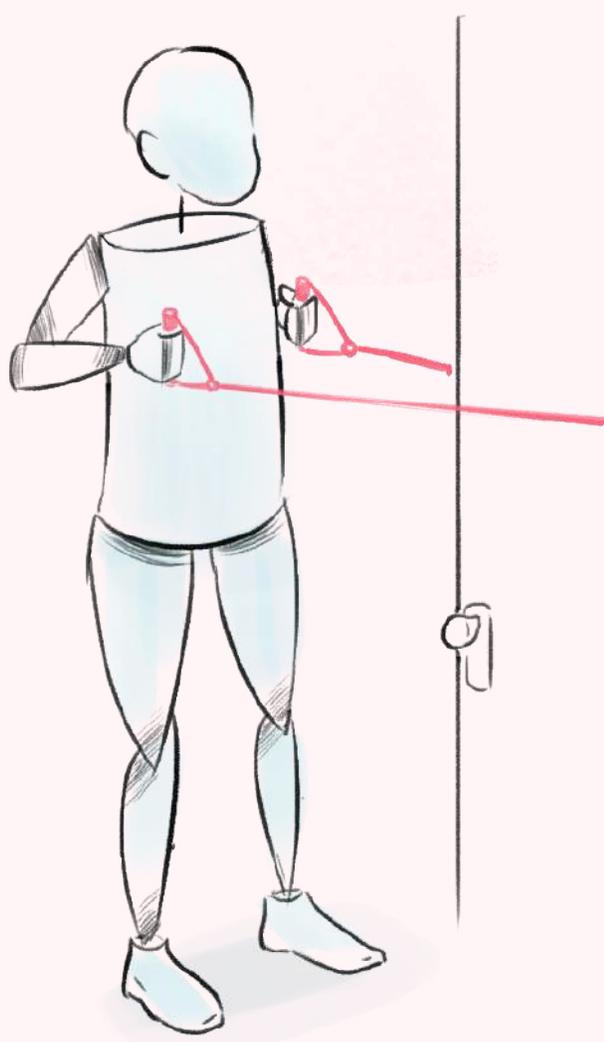
## Ejercicios de fuerza | Espalda

### ▷ Remo de pie

**Tip:** Recuerda mantener la espalda medio suelta



3 series / 10-12 repeticiones





# Ejercicio de fuerza

---

T R Í C E P S

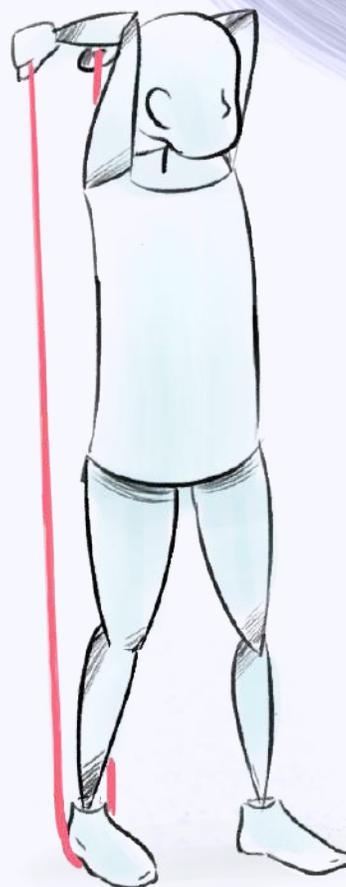
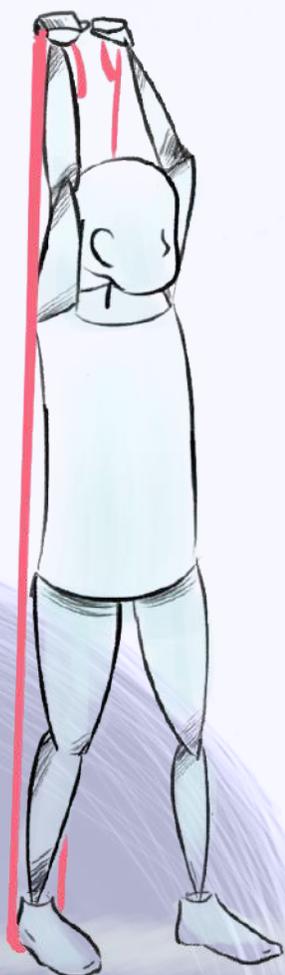
---

## Ejercicios de fuerza | Tríceps

### ▷ Prensa de tríceps

No se vale decir no puedo... ni tampoco hacerte daño... si estás en mala forma un día, haz menos repeticiones

**3 series / 10-12 repeticiones**





# **Ejercicio de fuerza**

---

P E C H O

---



▷ *Prensa de pecho sentado*

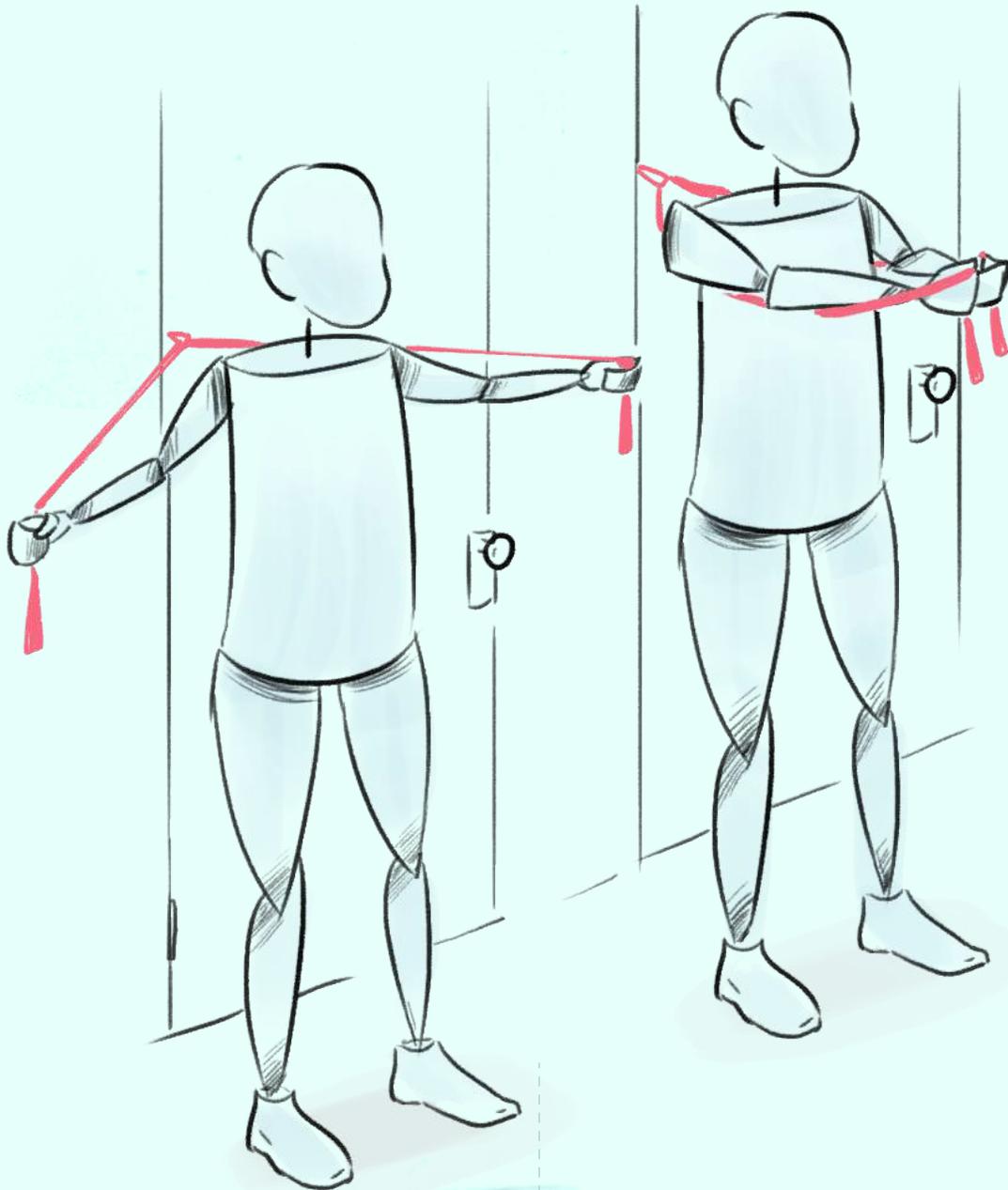
Usa una banda ligera y comienza con 2 series de 10 repeticiones como para hacer 8 sin problema y las otras 2 con algo de esfuerzo, y después de 2 semanas, ve subiendo el ritmo

**3 series / 10-12 repeticiones**

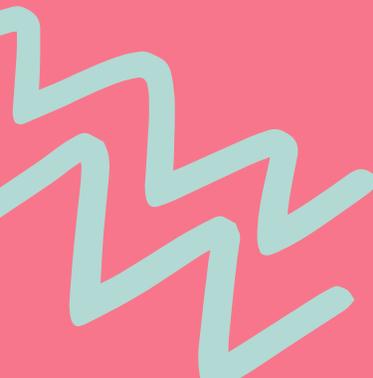


▷ **Pectorales**

Cuando cierres los brazos imagina que estás abrazando a alguien...y recuerda respirar, inhalando mientras haces el mayor esfuerzo y exhalando al hacer el menor (es decir regresando a la posición inicial)



**3 series / 10-12 repeticiones**



# Ejercicio de fuerza

---

P E C H O , E S P A L D A ,  
B R A Z O S Y H O M B R O S

---

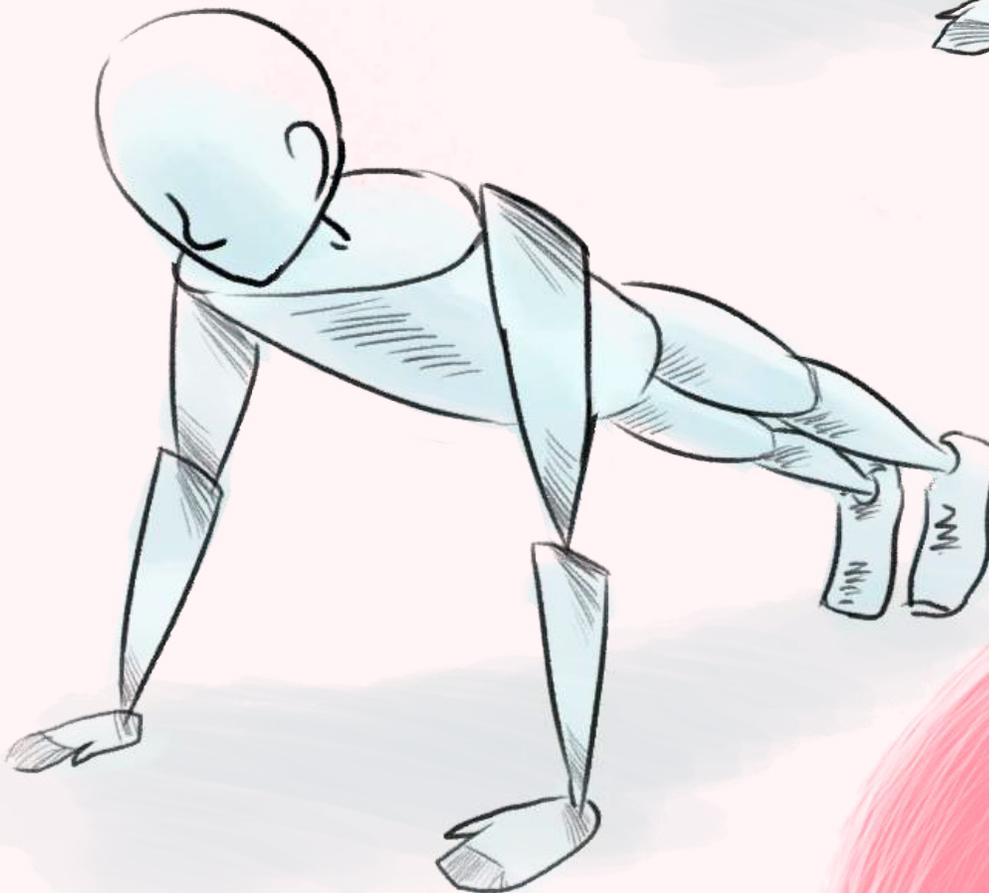
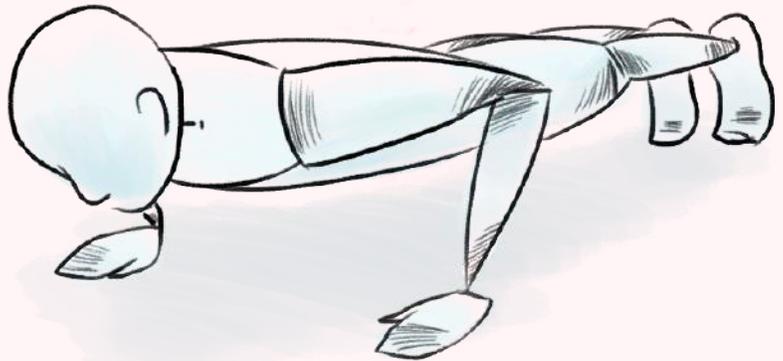




## **Flexiones**

Recuerda bajar hasta que los codos queden a 90 grados...  
no hasta el piso

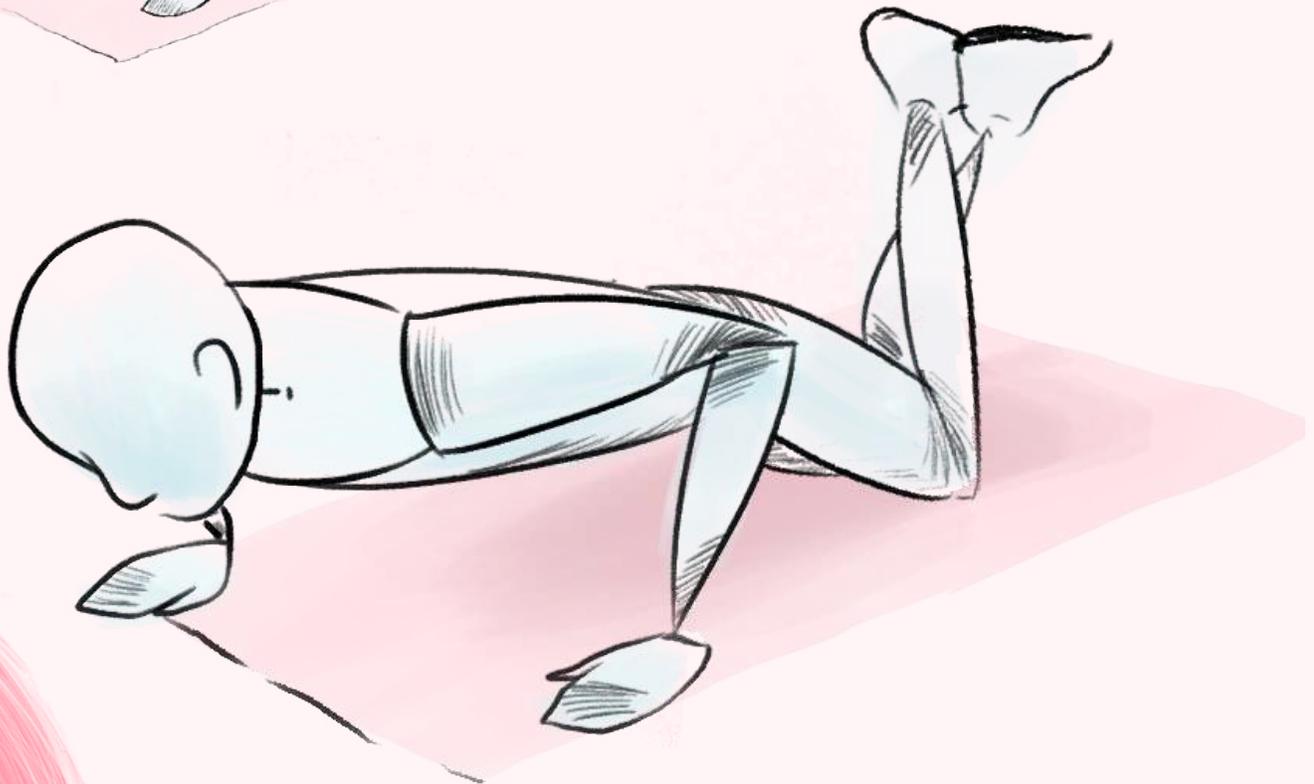
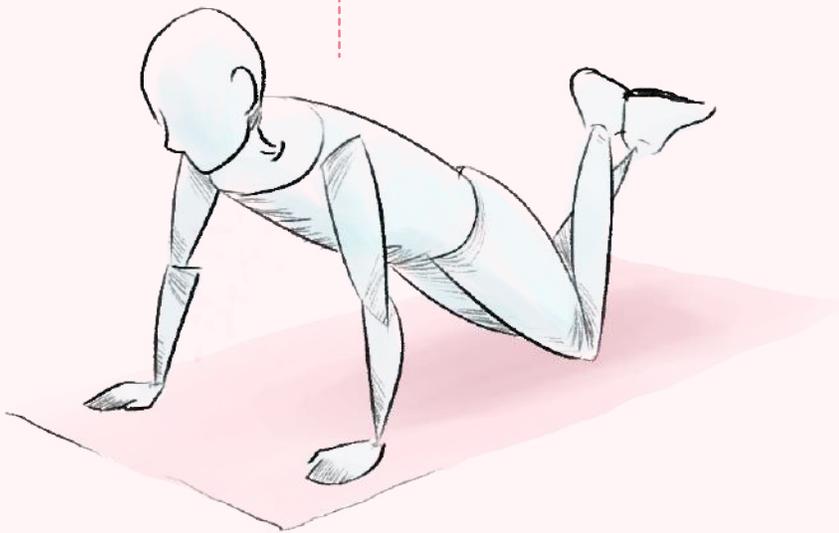
**2 series / 10 repeticiones**



▷ **Flexiones (alternativa fácil)**

En esta versión las manos van a la altura de los hombros, pero debes bajar casi hasta el piso

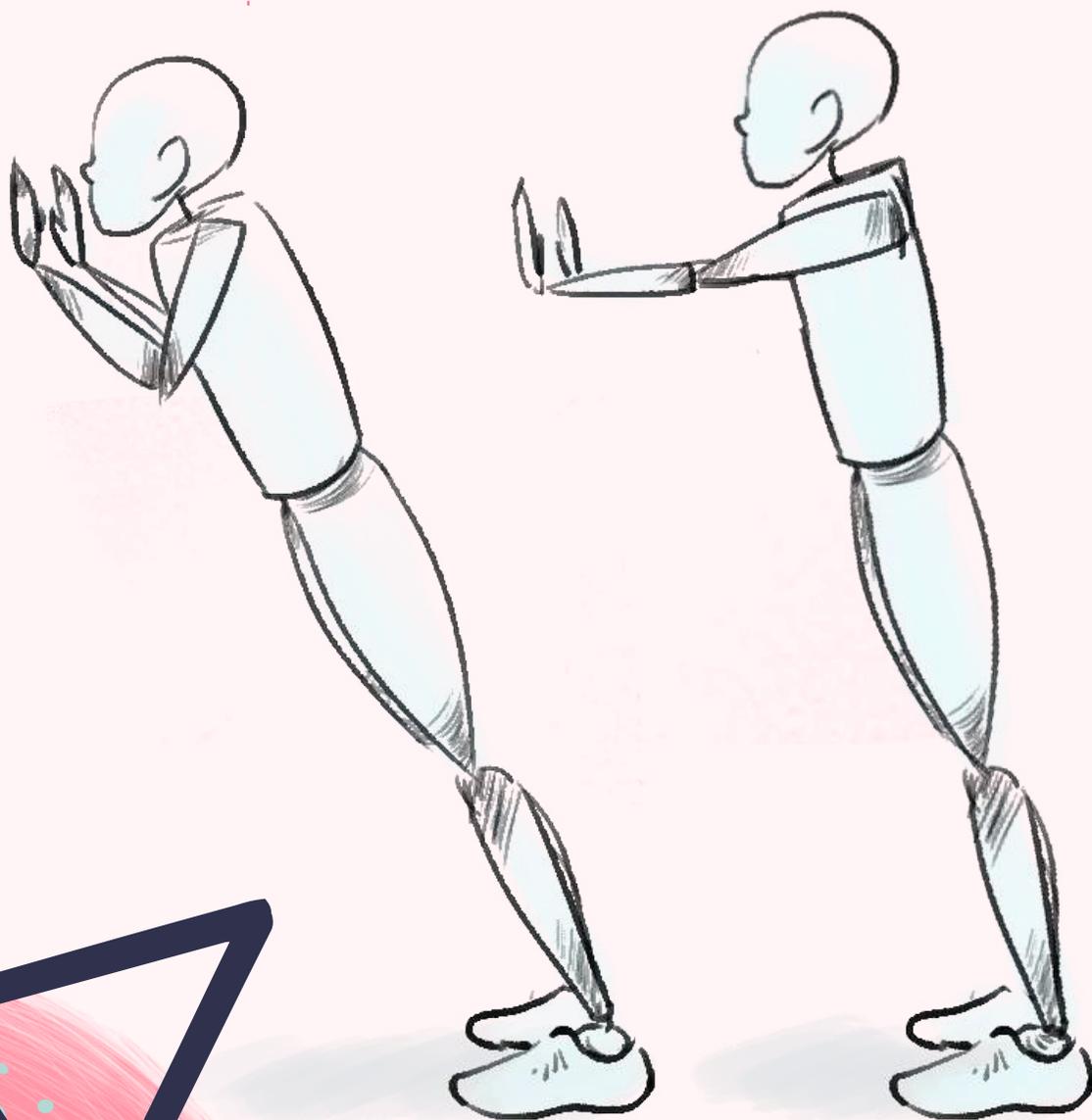
2 series / 10 repeticiones



▷ **Flexiones (alternativa más fácil)**

Quizás debes comenzar con esta versión...recuerda exhalar mientras te alejas de la pared

**3 series / 10 repeticiones**





# Ejercicio de fuerza

---

G L Ú T E O S

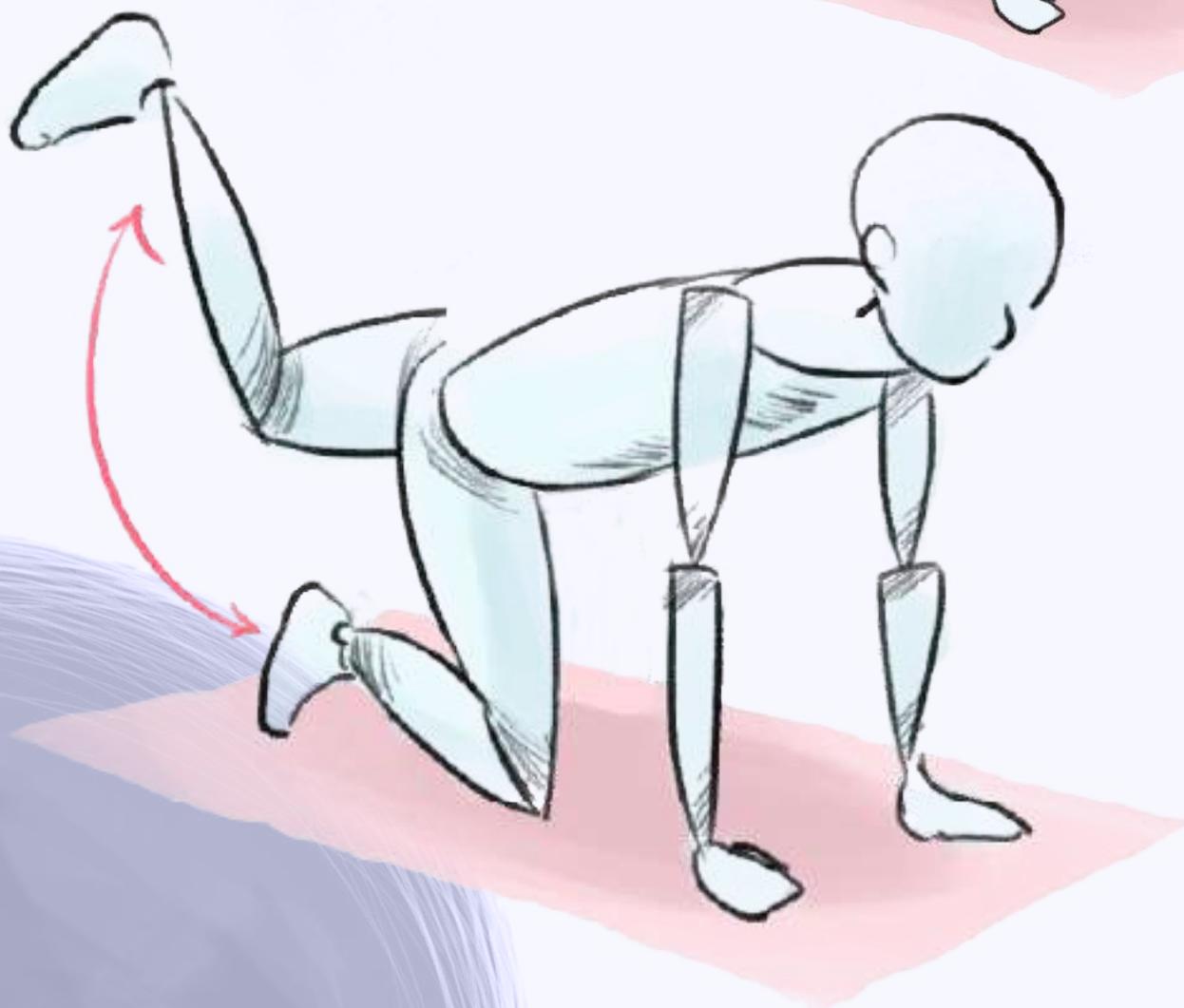
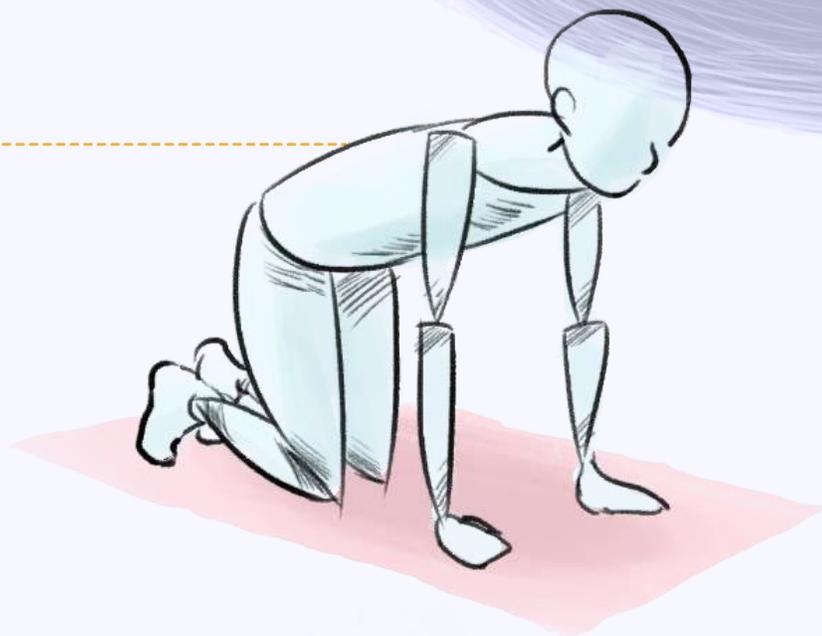
---

## Ejercicios de fuerza | Glúteos

### ▷ *Patada de burro*

Mantén tus rodillas a 90 grados hasta que suba a la altura de tu cadera antes de dar la patada final.

**3 series / 10-12 repeticiones**

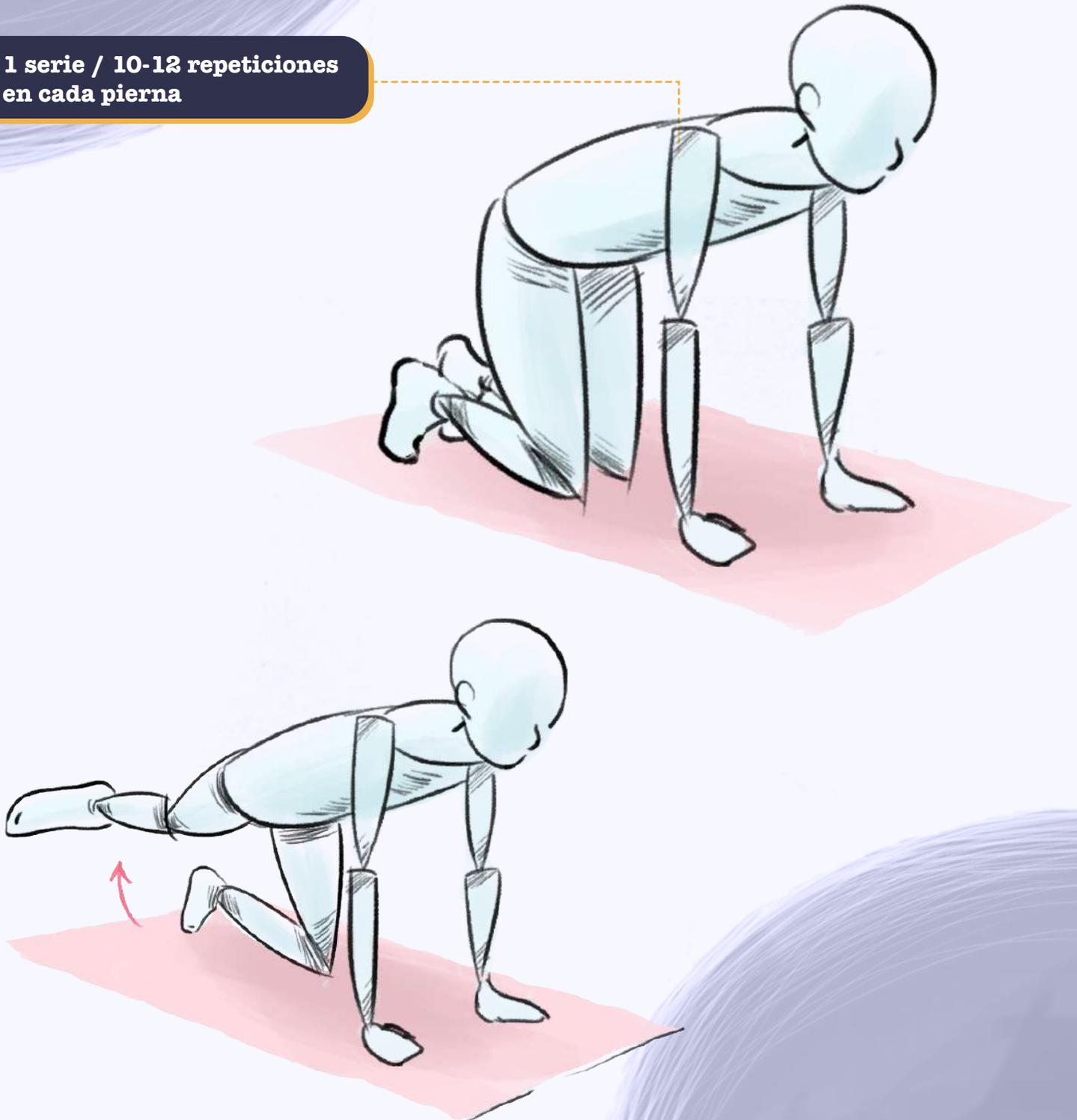


## Ejercicios de fuerza | Glúteos

### ▷ Palanca

Este y el anterior, mejor en una toalla o tapete...y mantén la espalda recta

**1 serie / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**

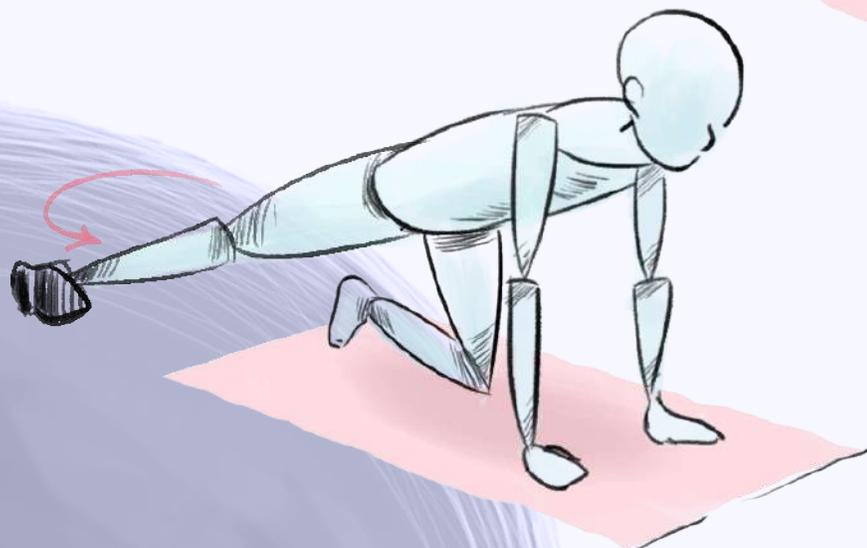
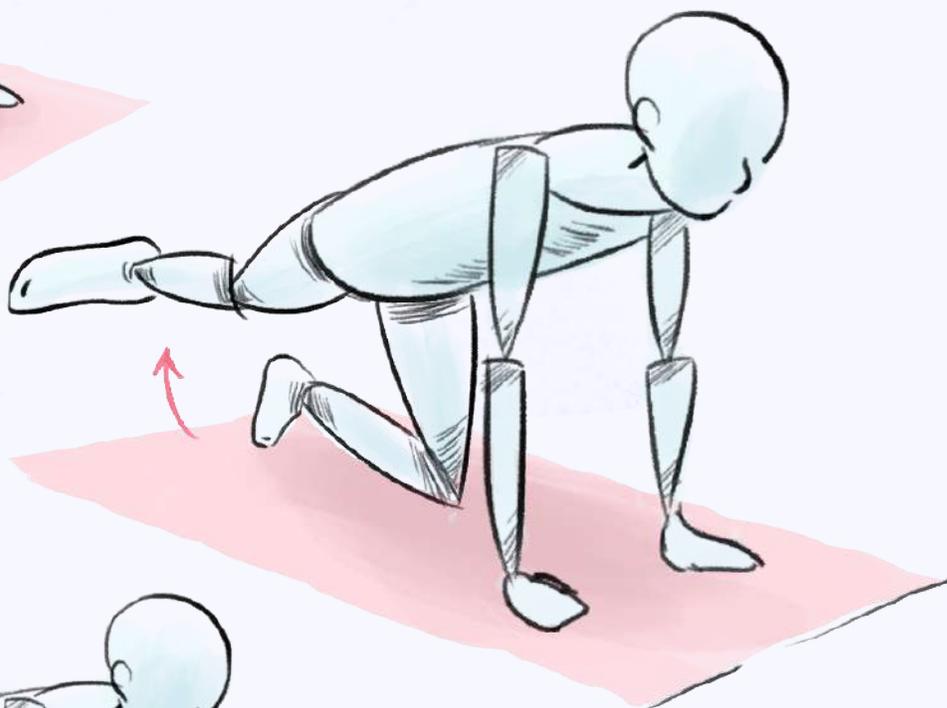
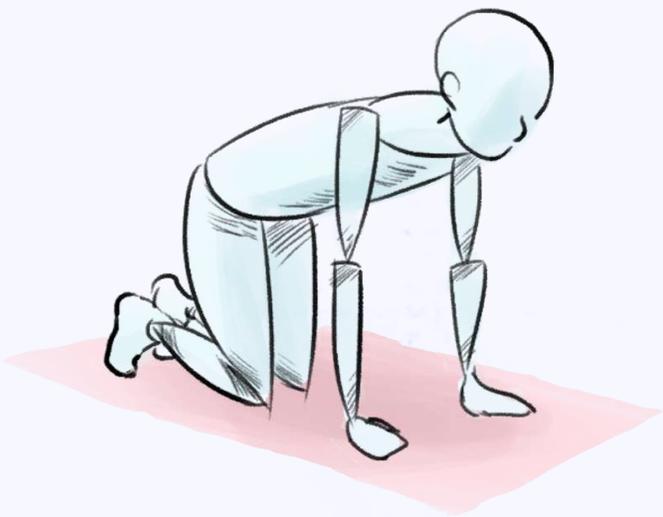


## Ejercicios de fuerza | Glúteos

### ▷ *Patada giratoria*

Si lo estás haciendo bien sentirás que el glúteo te quema.

**1 serie / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**

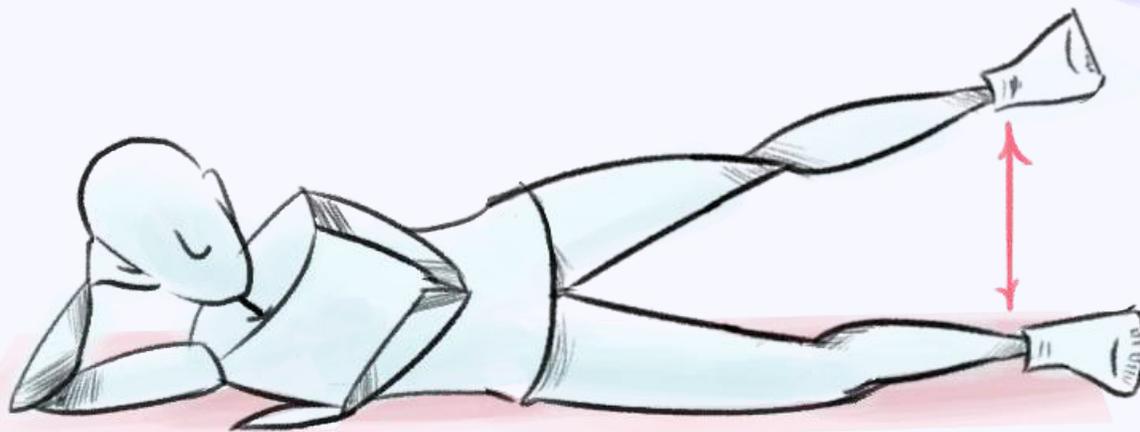


## Ejercicios de fuerza | Glúteos

### ▷ *Abductores*

Mantén tu cuerpo alineado siempre.

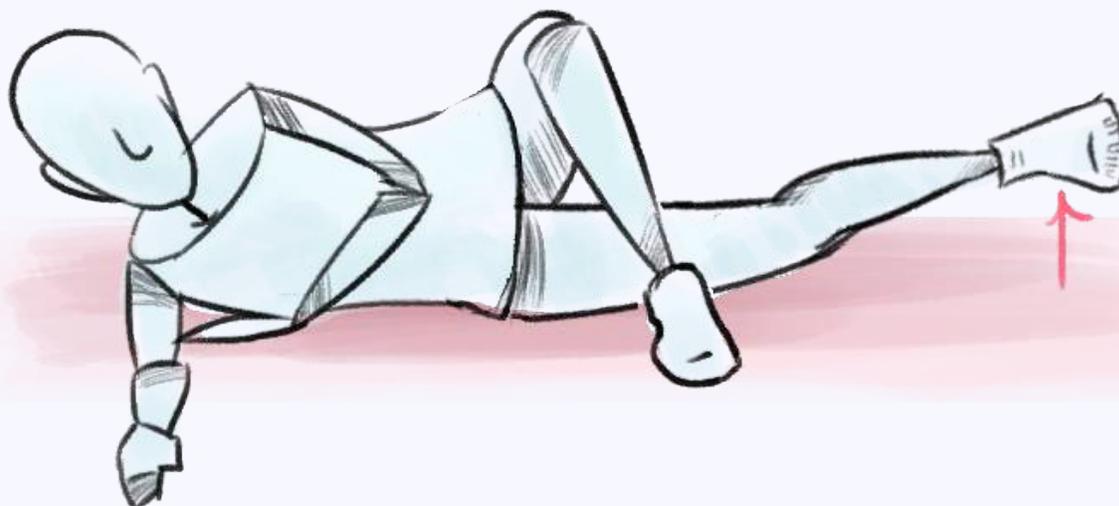
**1 serie / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**



### ▷ *Aductores*

Sólo conseguirás mover muy poco el pie.

**1 serie / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**





# Ejercicio de fuerza

---

A B D O M I N A L E S

---

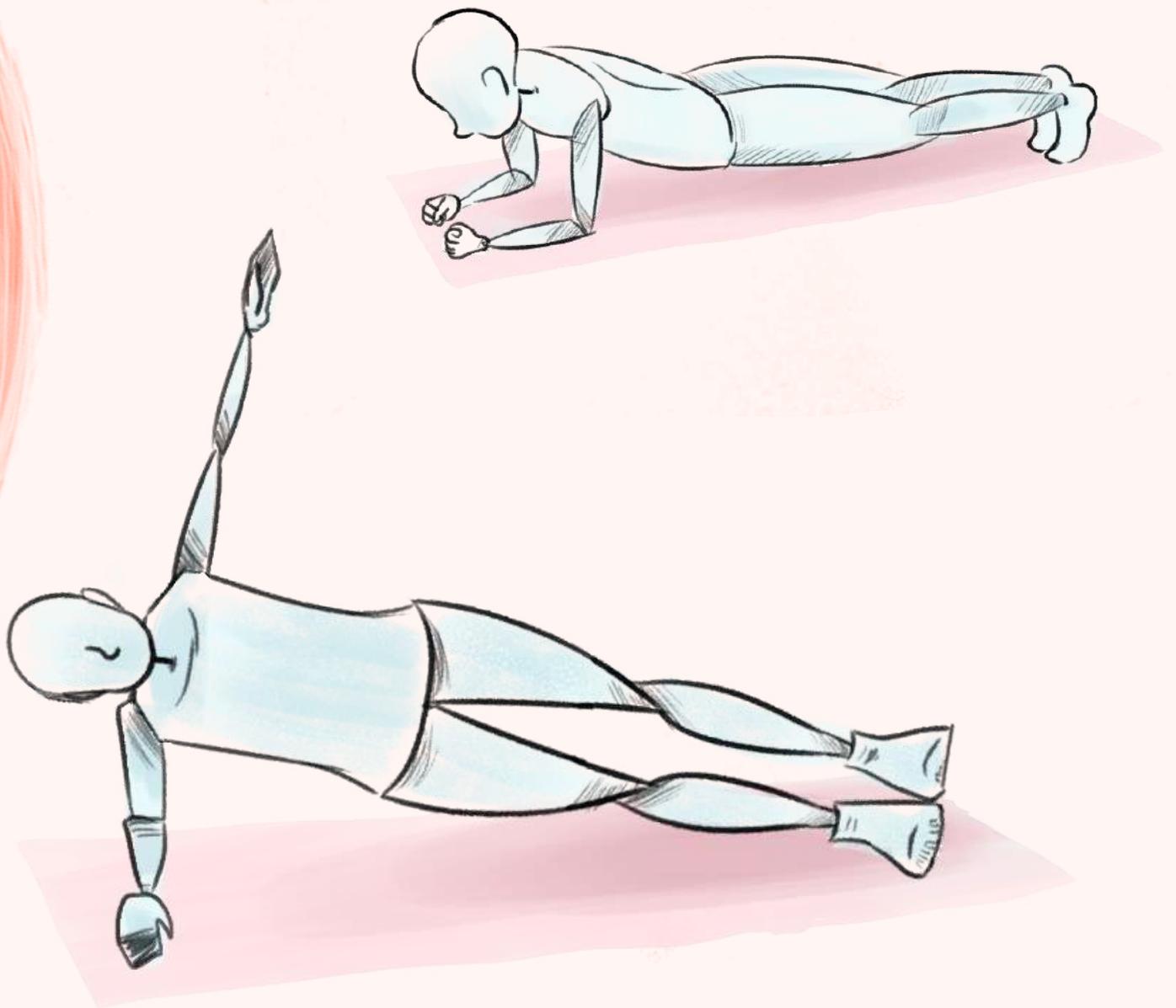


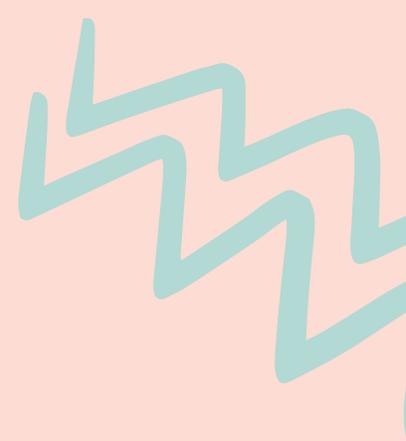
## Ejercicios de fuerza | Abdominales

### ▷ *Plancha de frente y de lado*

Mantén tu cuerpo alineado de 15 a 30 segundos, con el abdomen firme y respirando tranquilamente.

**2 juegos / 30 segundos frente 1 juego /  
15-30 segundos a cada lado**





# Ejercicio de fuerza

---

H O M B R O S   Y   B R A Z O S

---



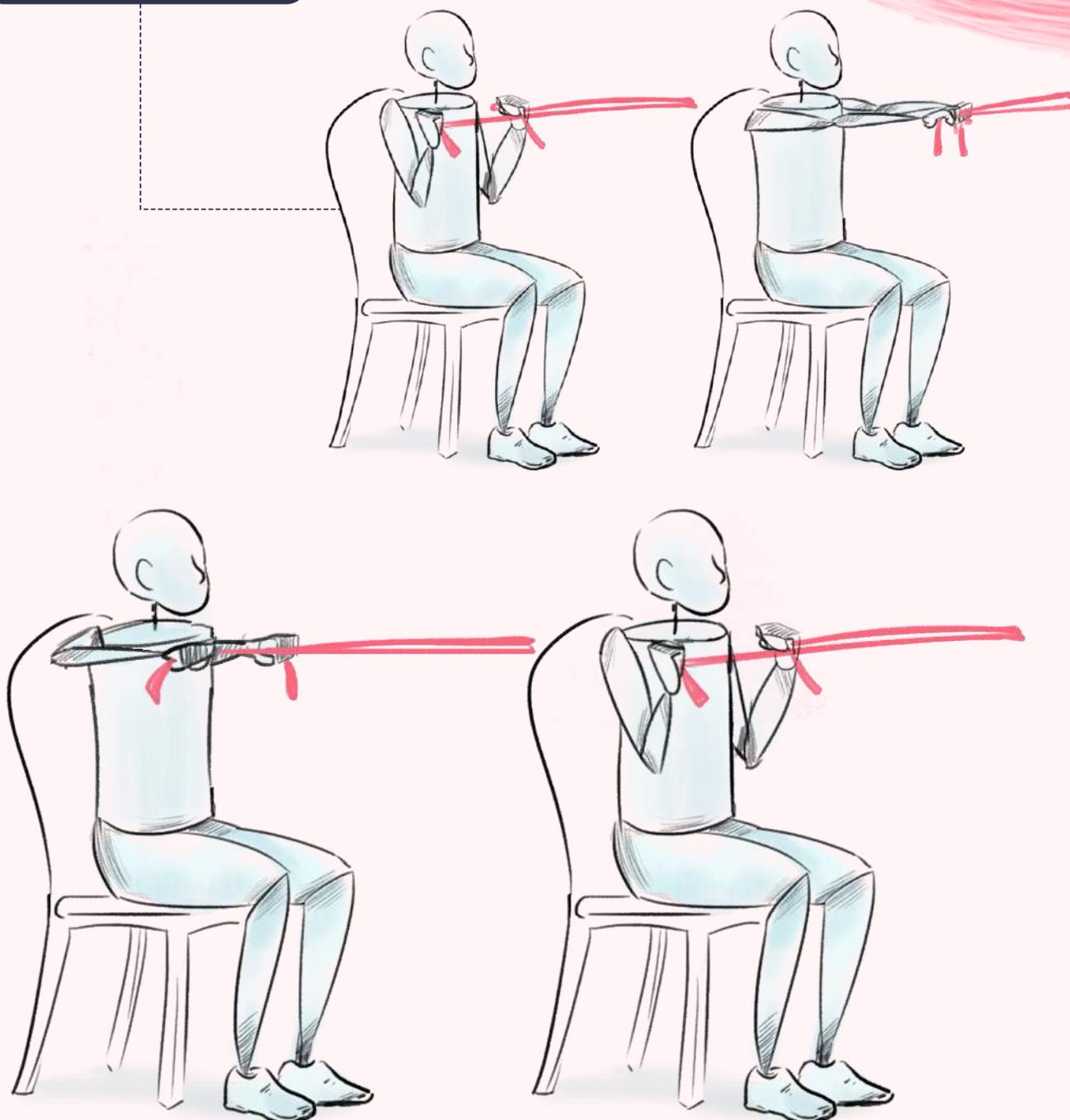
## Ejercicios de fuerza | Hombros y Brazos

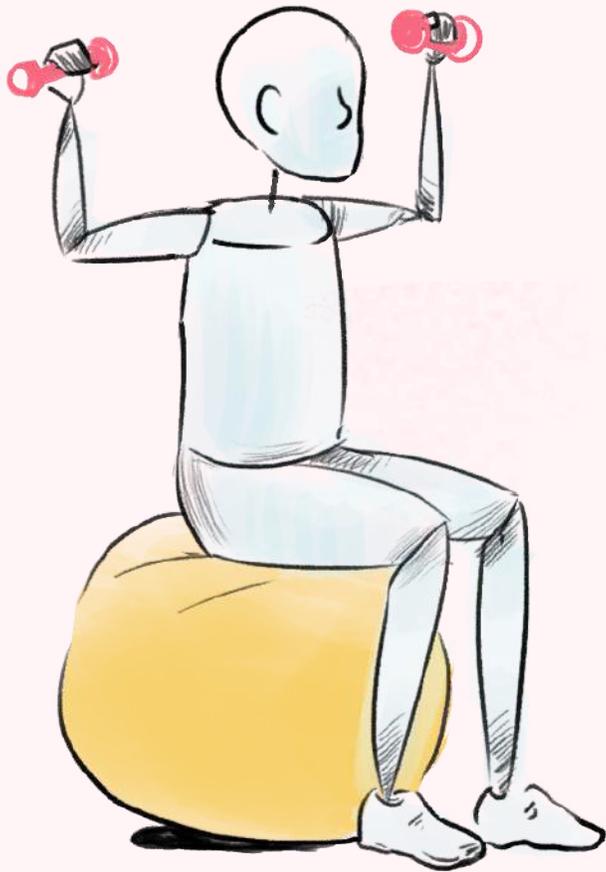
### ▷ Remo sentado

Ejercicio adecuado para hacer sobre una pelota de caucho o en una silla.

**Nota:** funciona para ejercitar tus hombros traseros

10-12 repeticiones



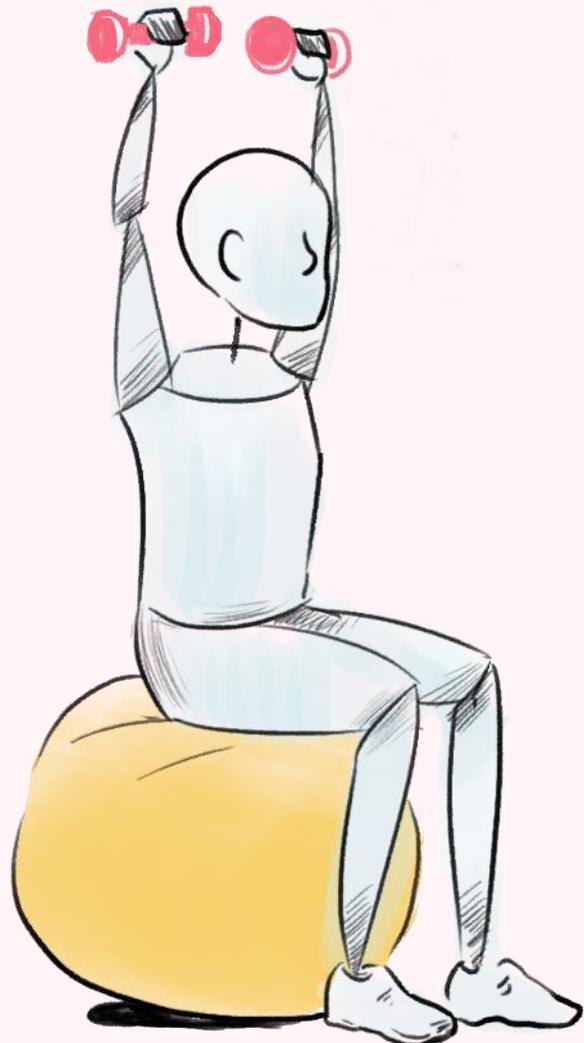


## ► Fortalecimiento de hombros

Estos ejercicios se hacen sentándose bien, con la espalda recta y estabilizándote con los pies.

**Tip:** comienza con pesas (o botellas) ligeras y ve subiendo el peso después

**2 series / 10-12 repeticiones**



## Ejercicios de fuerza | Hombros y Brazos

### ▷ Fortalecimiento de la muñeca

Puedes usar una silla para sentarte si no consigues una pelota suiza.

1 serie / 10-12 repeticiones



### ▷ Flexiones de muñeca (vertical)

1 serie / 10-12 repeticiones





4

# Ejercicio de fuerza

---

PIERNAS Y EQUILIBRIO

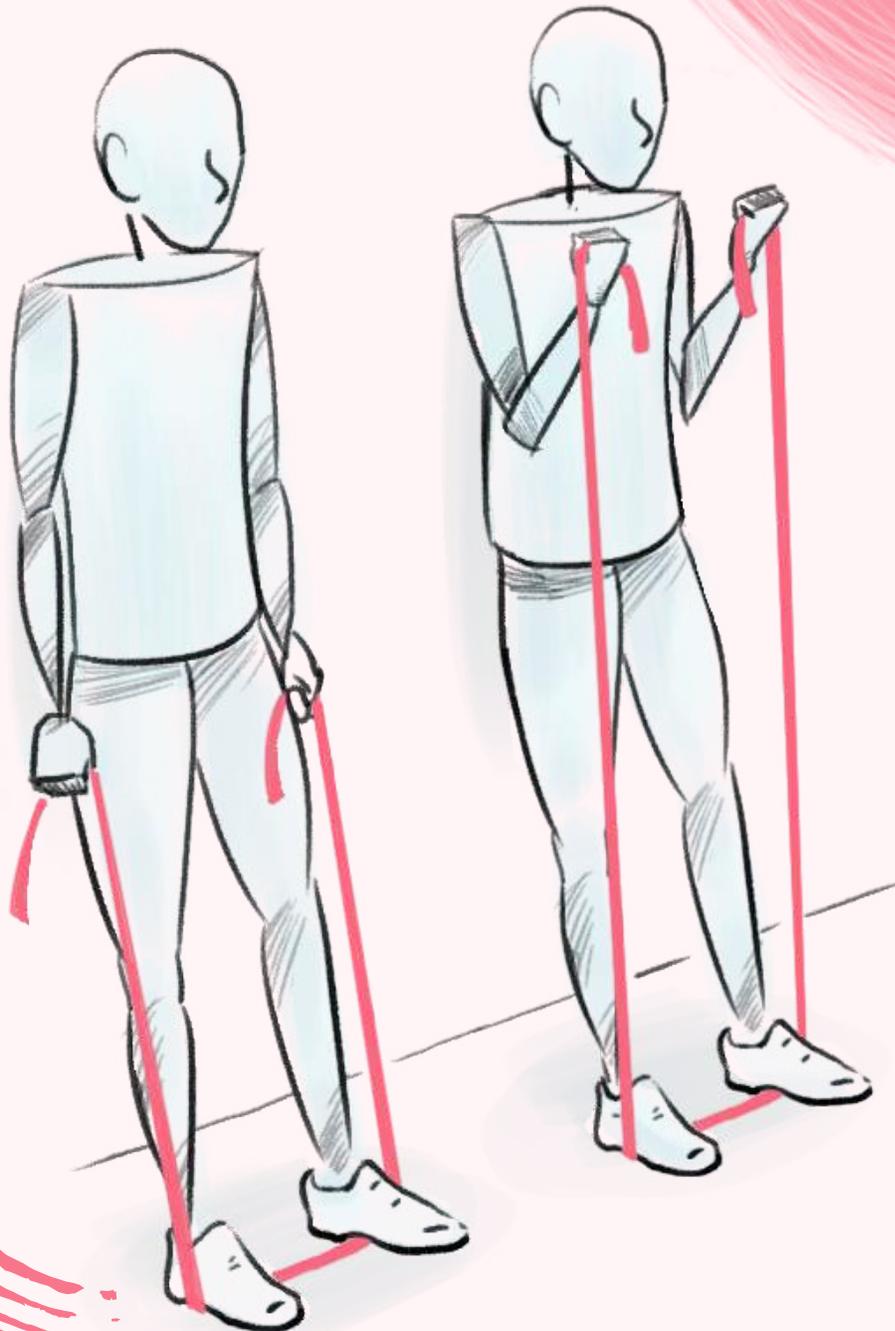
---



## Ejercicios de fuerza | Brazos

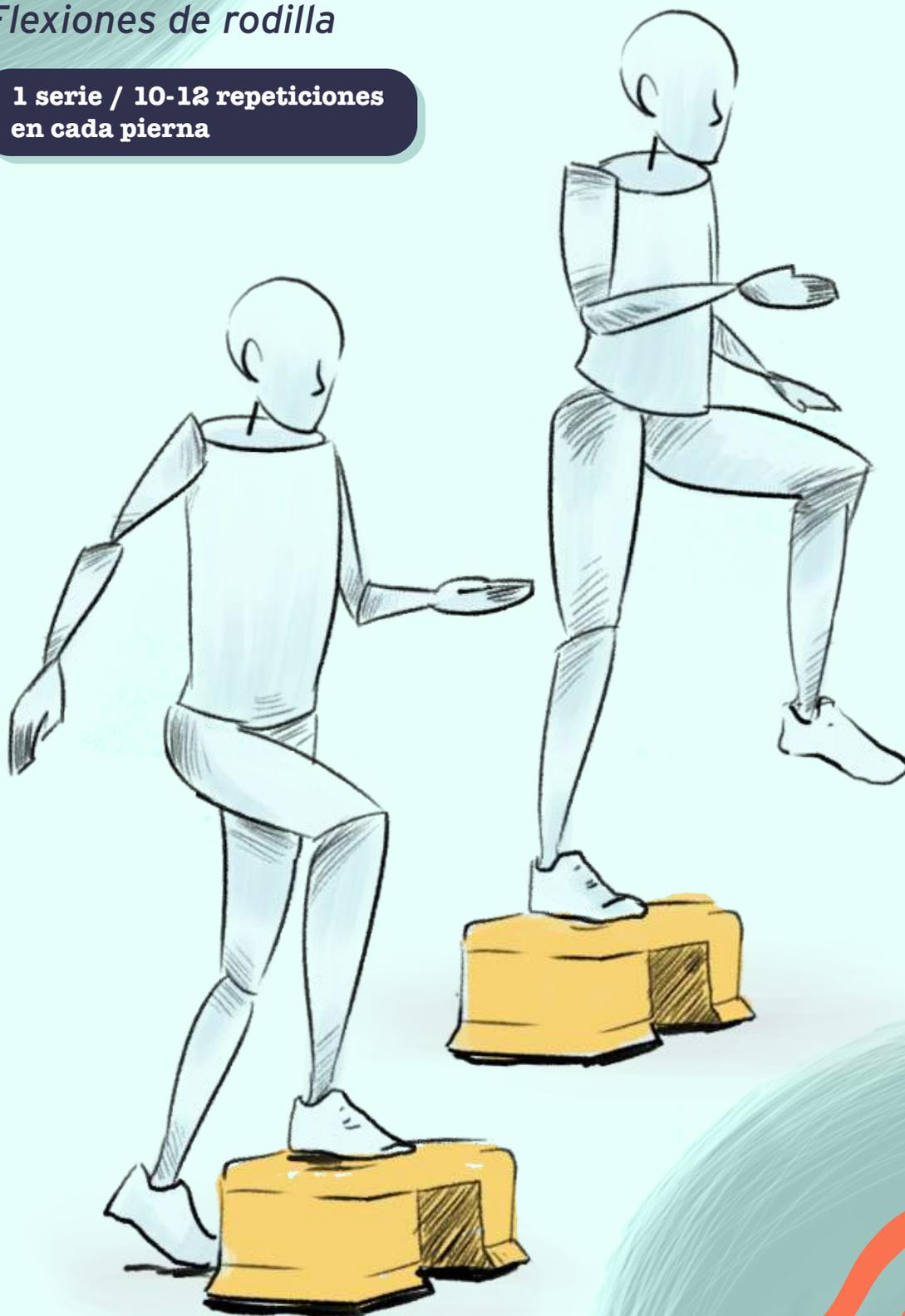
### ▷ Flexión de bíceps

3 series / 10-12 repeticiones



▷ Flexiones de rodilla

1 serie / 10-12 repeticiones  
en cada pierna



▷ *Media sentadilla*

**3 series / 10-12 repeticiones**





## Elevación de rodillas

Tip: Sube las rodillas tan alto como puedas

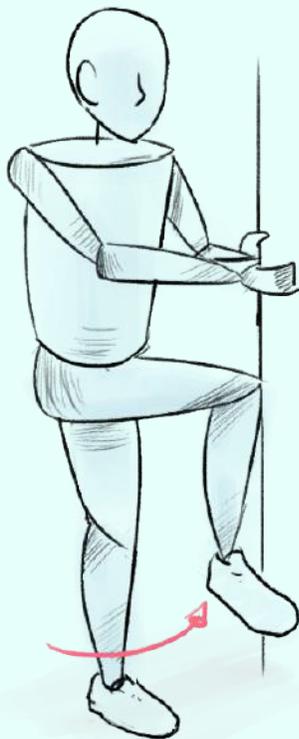
**3 series / 10-12 repeticiones**



## Ejercicios de fuerza | Piernas y equilibrio

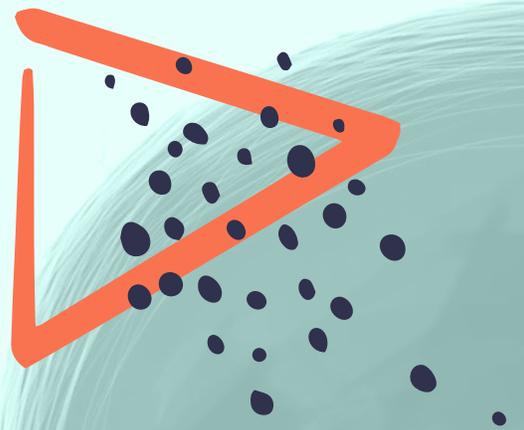
### ▷ *Balaneo de piernas*

**1 serie / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**



### ▷ *Elevación y balaneo de rodilla*

**1 serie / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**





4

# Ejercicio de fuerza

---

EQUILIBRIO / NÚCLEO

---



▷ Sentadilla

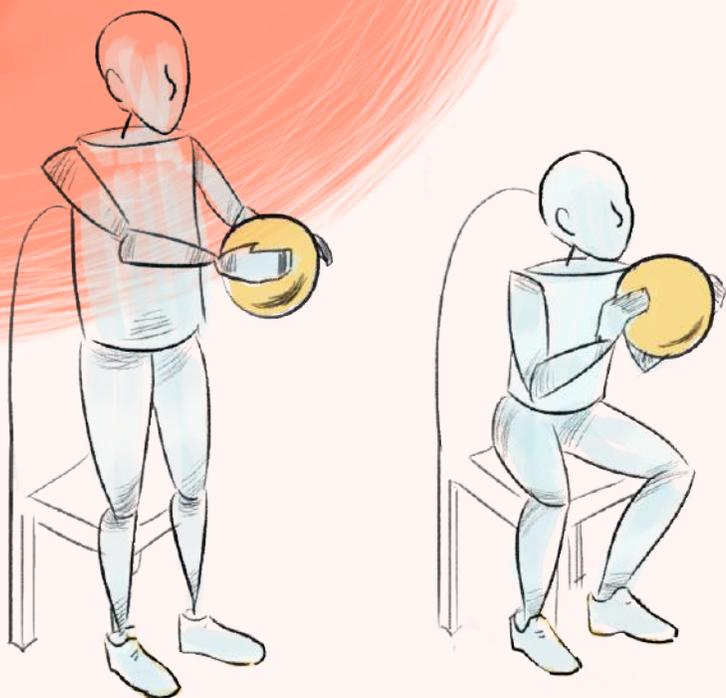
3 series / 10-12 repeticiones





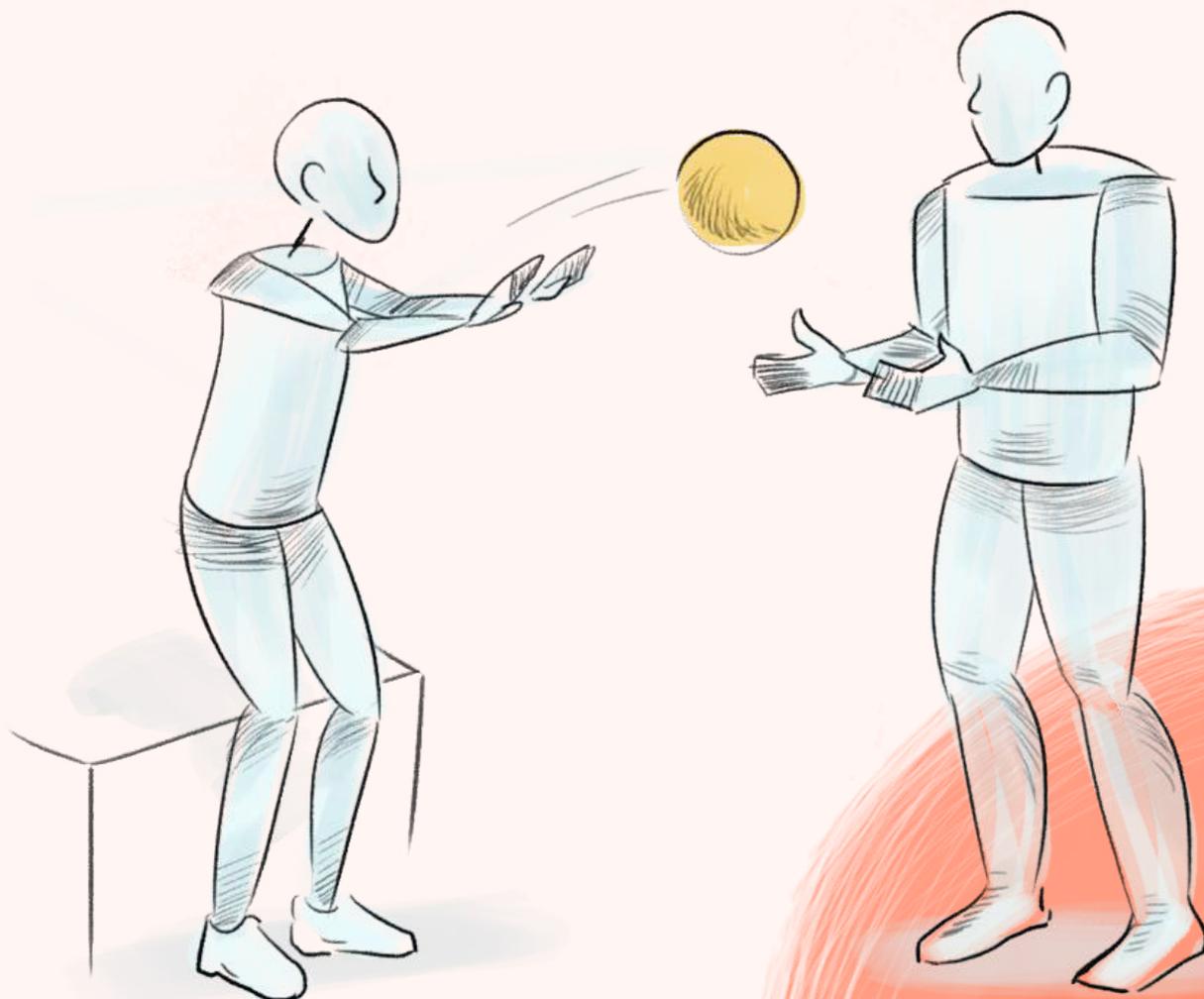
# **Ejercicio funcional básico**

## Ejercicio funcional básico



### ▷ Ejercicio final

**3 series / 10-12 repeticiones  
en cada pierna**



The background is a solid orange color. In the top-left corner, there is a white lightning bolt icon and a cluster of dark blue teardrop shapes. In the center, there are several concentric, light-colored circles. In the bottom-right corner, there is a stylized globe with a light blue base and a red wavy line representing a latitude or longitude, with several dark blue teardrop shapes scattered around it.

# Enfriamiento

▷ *Sentada y pose de muerto* ◁

Ahora, descansa, bien sea sentado, o como sugiere la primera posición de yoga Varasana: **tendido, respirando sin pensar en nada por unos minutos**

