

Hay dos tipos de respiración, la respiración torácica y la diafragmática, según qué músculos actúen de forma predominante: los intercostales o el diafragma.

Pero no se deben considerar ambos movimientos aislados, pues se complementan cuando la respiración es natural y sin influencias en una respiración profunda.

La nariz es un filtro natural del aire y también un calentador y termorregulador para la entrada de aire frío o caliente. Por lo tanto, al inspirar, la respiración nasal es la más aconsejable.

Para mejorar la capacidad respiratoria piense que el tiempo de espiración es más largo que el de la inspiración.

La respiración nasal favorece la respiración abdominal.

La respiración bucal favorece la respiración torácica.

Así, podemos indistintamente practicar con las dos respiraciones según lo que deseemos potenciar.

Con la respiración podemos acelerar o calmar nuestro cuerpo. Así, una respiración lenta será tranquilizante y una respiración más rápida será aceleradora. Si practicamos la respiración abdominal, será más relajante que si practicamos la torácica.

Con la edad la respiración tiene mayor tendencia a ser abdominal que torácica, sobre todo por un problema postural (aumenta la curva alta dorsal y se hunde la parte frontal del tórax). Por ello, es necesario una buena práctica de la respiración alta torácica junto con los ejercicios de reforzamiento y estiramiento de brazos.

La respiración no se debe forzar ni contener. Los requisitos para la reactivación de la respiración serán: saber esperar, relajarse, escucharse, soltarse, darse tiempo, no forzar, no cansarse, hacer pausas.

.....

## **10.1. Ejercicios para relajarse y liberar la respiración sin esfuerzo**

a) Desperezarse, estirarse, dar bostezos si aparecen.

## Ejercicio n° 12

**Material.** Bandas.

**Objetivo.** Tonificación del bíceps.

**Posición inicial.** De pie, avanzar la pierna derecha dando un paso hacia delante, con las rodillas ligeramente flexionadas. Pisar un extremo de la banda con el pie derecho y coger el otro extremo con la mano derecha.

1. Lleve la mano hacia el hombro derecho con el puño cerrado (intentar mantener pegado el codo al cuerpo).
2. Bajar a la posición inicial.



1



2

N° de repeticiones: de 8 a 16 veces a cada lado (según el nivel de entrenamiento).

.....

## **1.2. Cómo utilizar este libro**

Os proponemos una guía de ejercicios físicos ordenados de forma lógica. Cada grupo de propuestas sigue una progresión que será de gran utilidad si se sigue este orden.

A continuación se muestra una tabla de ejercicios donde aparecen ordenados por objetivos.

Para facilitar la localización de las zonas corporales, se ha incluido un esquema anatómico al final del libro.

También se adjuntan unos desplegados con un resumen de algunos ejercicios en forma de póster, que se puede colocar en un lugar visible para poder seguir la secuencia de forma fácil y cómoda.

.....

## **1.3. Cuándo y cómo hacer ejercicio**

Los ejercicios que se proponen en este libro son válidos tanto para personas mayores entrenadas como no entrenadas.

La diferencia estriba en su práctica: en cuántos días se hace ejercicio, tiempo dedicado a la actividad, intensidad y número de repeticiones.

Se recomienda realizar estos ejercicios 2 ó 3 días a la semana. En sesiones de 20 min para las personas que se inician y de 45 min para las personas que ya están entrenadas.

El número de repeticiones ya viene indicado en cada ejercicio; sin embargo, se recomienda, por lo general, unas 8-10 repeticiones de cada ejercicio.

La combinación de los ejercicios a realizar no tiene un criterio preestablecido. Cualquier combinación que se quiera hacer es correcta. Consideramos que lo mejor es ir combinando algunos de ellos.

## Ejercicio n° 50

**Material.** Silla.

**Objetivo.** Movilización del tobillo.

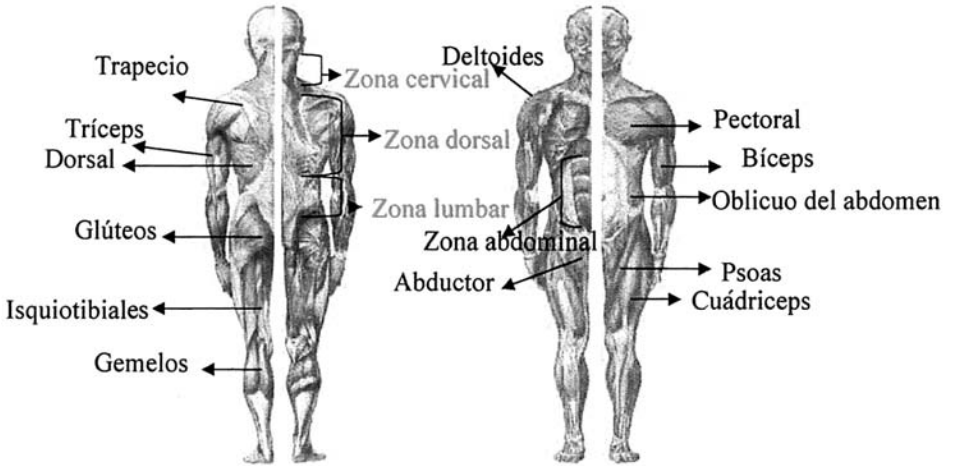
**Posicion inicial.** Siéntese en una silla con la espalda recta y mantenga los pies bien apoyados en el suelo.

1. Extienda la pierna derecha apoyando el talón en el suelo y flexione la pierna izquierda tocando el suelo con la punta de los dedos; alterne los movimientos con ambas piernas.



N° de repeticiones: de 8 a 10.

.....  
**13. PROPUESTAS DE TABLAS DE EJERCICIOS.  
"PÓSTER"**



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Diseño cubierta: David Carretero

© 2003, Pilar Pont Geis  
Maria Armengol Nart  
Maite Carroggio Rubí  
Marian Moreno Merelo  
Editorial Paidotribo  
Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.º  
08011 Barcelona  
Tel. 93 323 33 11– Fax 93 453 50 33  
<http://www.paidotribo.com>  
E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

Primera edición:  
ISBN: 84-8019-709-9  
Fotocomposición: Editor Service, S.L.  
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona  
Impreso en España por A & M Gràfic S.L.

3. Como si caminase pero elevando las rodillas.
4. Como un resorte y acompañando los brazos; cuando bajamos, los brazos abajo sacando el aire, y cuando subimos, los brazos estirados por encima de la cabeza e inspirando.
5. Balanceo de los brazos hasta la altura de los hombros. Simultánea y alternativamente.
6. Desplazamiento del peso de una pierna a la otra y de delante atrás.



4



5



6a



6b

## Ejercicio n° 34

**Material.** Sillas.

**Objetivo.** Estiramiento lateral del tronco.

**Posición inicial.** Sentados en la silla. Espalda recta.

1. Inclínese suavemente hacia un lado sin levantar los isquiones de la silla, como si estirara las costillas de un lado.
2. Se puede añadir la extensión de un brazo hacia arriba para completar el trabajo con la mano contraria en la cintura.



N° de repeticiones: 10 a cada lado.

Combinar el movimiento con la respiración.

## Ejercicio n° 29

**Material.** Sillas.

**Objetivo.** Mejorar la fuerza de piernas y glúteos.

**Posición inicial.** De pie. Agárrese al respaldo de la silla.

1. Eleve las piernas de forma alternativa hacia atrás, manteniendo la espalda recta y las manos apoyadas en el respaldo de la silla.



N° de repeticiones: de 8 a 10 veces con cada pierna.

Intentar no arquear la cintura.

## Ejercicio n° 65

**Material.** Bandas y sillas.

**Objetivo.** Tonificar los abductores.

**Posición inicial.** Sentado en la silla. Espalda recta. Pies apoyados en el suelo. Ate la banda a los muslos.

Lleve la pierna derecha hacia fuera deslizando el pie y volver a la posición inicial. Realizar lo mismo con la pierna izquierda.



N° de repeticiones: 8 con cada pierna.

Al realizar este ejercicio, mantenga siempre la rodilla alineada con el pie.

- Pont P. *Activitat física amb gent gran. Treball en circuit*. Barcelona, Revista APUNTS d'educació física i esports, n° 63. INEFC Barcelona, 2001, págs. 62-70.
- Ramos M. *Introducción a la práctica del masaje*. Barcelona, Edic. Fausí, 1993.
- Rolf Roling I. *La integración de las estructuras del cuerpo humano*. Barcelona, Edic. Urano S. A., 1994.
- Scharll M. *La actividad física en la tercera edad*. Barcelona, Ed. Paidotribo, 1984.
- Schmidt M. *...Y me siento tan joven así*. Barcelona, Ed. Paidotribo, 1994.
- Schmidt M. *Gimnasia para la osteoporosis*. Barcelona, Ed. Paidotribo, 1999.
- Schmidt M. *Gimnasia para el reuma*. Barcelona, Ed. Paidotribo, 1999.
- Sendowski Y. *Gimnasia suave*. Barcelona, Edic. Paidós Ibérica S. A., 1984.
- Skinner B. *Disfrutar la vejez*. Barcelona, Ed. Martínez Roca, 1986.
- Souchard Ph.E. *Stretching global activo (II)*. Barcelona, Ed. Paidotribo, 2002.
- Suteliffe B. *El papel de la fisioterapia en la tercera edad*. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales, 1992.
- Tribastone F. *Compendio de gimnasia correctiva*. Barcelona, Ed. Paidotribo, 2001.
- Vicente P. *Manual de automasaje*. Barcelona, Edic. Integral, 1991.
- Vinós I, Fallada R. *Jóvenes mayores y ejercicio físico*. Zaragoza, Edit. CEPID, 1996.
- Zemach-Bersin D, Reese M. *Ejercicios de relajación*. Barcelona, Edic. Paidós Ibérica S. A., 1996.

## Ejercicio n° 68

**Material.** Una manta y un cojín.

**Objetivo.** Movilizar la cadera.

**Posición inicial.** Túmbese de espaldas en el suelo con las piernas flexionadas.

1. Suba abrazando la rodilla derecha al inspirar. Acérquela al pecho al espirar y vuelva a la posición inicial. Igual con la otra pierna.
2. Al inspirar abra la pierna derecha lateralmente y vuelva a la posición inicial al espirar. Igual con la otra pierna.



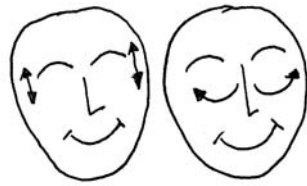
1



2

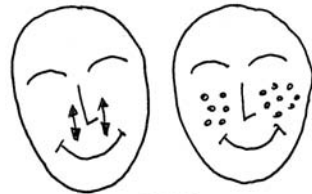
N° de repeticiones: de 8 a 10 cada fase y con cada pierna.

- d) Fricción lateral al lado de los ojos.
- e) Suave masaje por debajo de los ojos.
- f) Suave masaje por los pómulos.



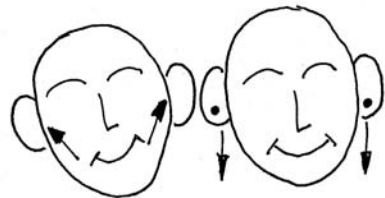
d, e, f

- g) Fricción por las alas de la nariz.
- h) Percusiones sobre los pómulos.
- i) Fricciones laterales por encima y debajo de los labios.



g, h, i

- j) Resbalar por el maxilar inferior hasta la oreja.
- k) Presión en las orejas:
  - Masaje del lóbulo.
  - Masaje del cartílago auricular externo.



j, k

## Ejercicio n° 73

**Material.** Una manta y un cojín.

**Objetivo.** Tonificar los cuádriceps.

**Posición inicial.** Túmbese de espaldas con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Si lo necesita, coloque un cojín debajo de la nuca.

1. Extienda la pierna derecha y elévela un palmo del suelo; mantenga la posición durante 4 segundos y descanse.
2. Suba progresivamente la pierna a dos, tres palmos del suelo, manteniéndola durante 4 segundos y descanse cada vez, hasta poder aumentar el tiempo de permanencia progresivamente.
3. Igual con la otra pierna.



1



2

N° de repeticiones: de 8 a 10.

Procure mantener la zona lumbar apoyada en el suelo.

## Ejercicio n° 74

**Material.** Una manta y un cojín.

**Objetivo.** Tonificar los abdominales.

**Posición inicial.** Túmbese con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.

1. Lleve las manos detrás de la nuca; al espirar contraiga el abdomen hacia dentro y suba lentamente un poco la cabeza y los hombros, mantenga la zona lumbar pegada al suelo. Baje al inspirar y descanse.



N° de repeticiones: 10.

Procure no hacer la fuerza con las cervicales.

## Ejercicio n° 96

**Material.** Picas.

**Objetivo.** Movilización de las piernas.

**Posición inicial.** Túmbese boca arriba con las piernas flexionadas y sujete la pica verticalmente con ambas manos entre las piernas.

1. Estire la pierna derecha y toque la pica con la punta del pie.
2. Baje la pierna volviendo a la posición inicial.



1



2

N° de repeticiones: 8 veces con cada pierna.