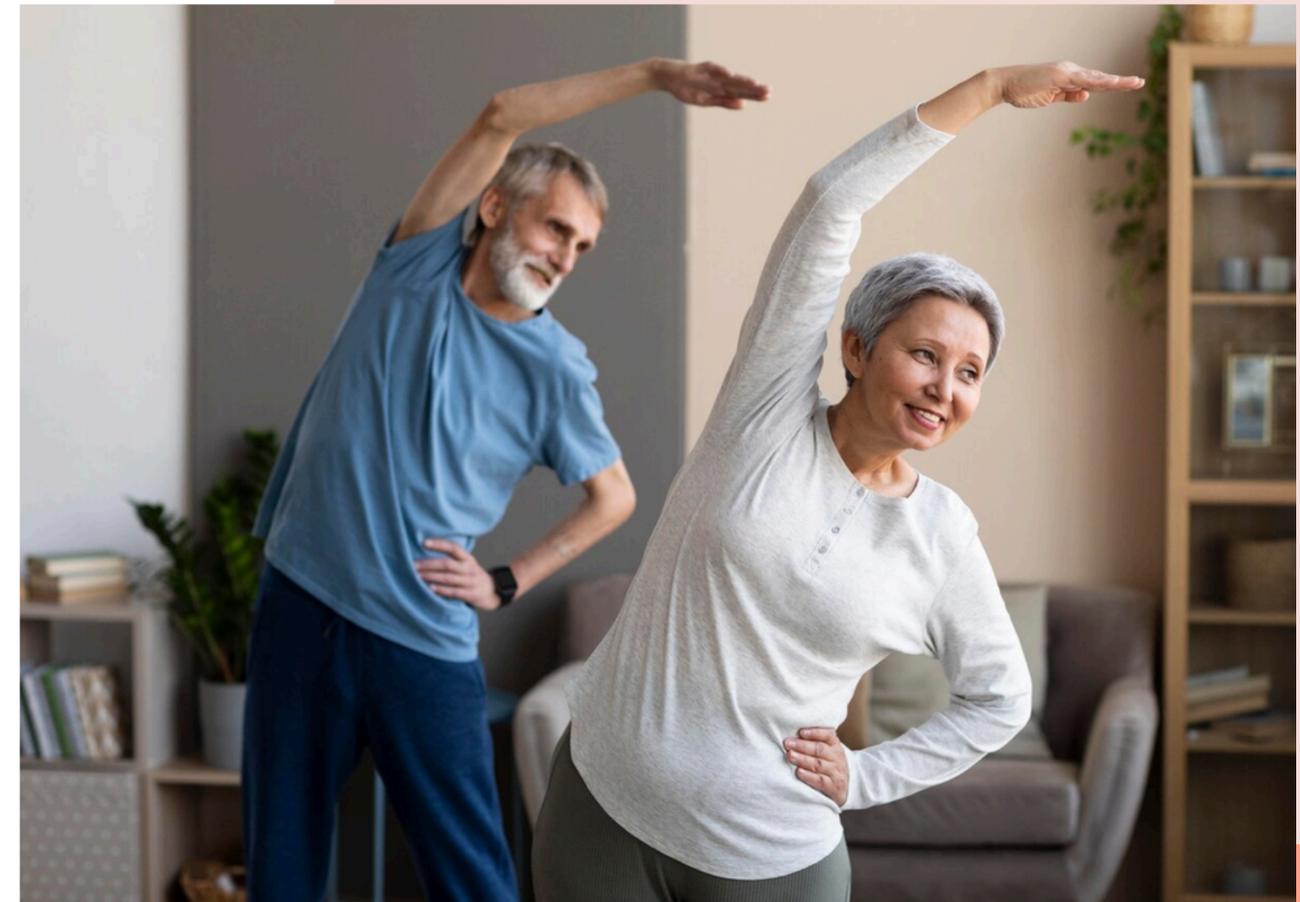




ACTIVIDADES PARA MANTENER LA ESTABILIDAD, EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN EN PERSONAS MAYORES

EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN A LO LARGO DE LOS AÑOS

La estabilidad, el equilibrio y la coordinación son fundamentales para la independencia y calidad de vida. Con el envejecimiento, los músculos, articulaciones y sistema nervioso pierden eficiencia y esto favorece el aumento de caídas y lesiones, pero con actividades físicas podemos mantener y mejorar la capacidad funcional.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR EL EQUILIBRIO, LA ESTABILIDAD Y LA COORDINACIÓN?

- **Equilibrio:** Mejorar la capacidad de mantener una postura estable y evitar caídas, integrando sistemas sensoriales y motores.
- **Estabilidad:** Mejorar la habilidad para resistir perturbaciones y mantener el control postural, especialmente durante el movimiento.
- **Coordinación:** Mejorar la capacidad de sincronizar los músculos para realizar movimientos precisos y eficientes, necesarios en actividades diarias y deportivas.



ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO, LA ESTABILIDAD Y LA COORDINACIÓN

- Caminar:

Ejercicio de bajo impacto simple pero muy efectivo para mejorar la condición cardiovascular y fortalecer las piernas.

Caminatas sobre una línea recta o en superficies irregulares (césped, arena) desafían el equilibrio.

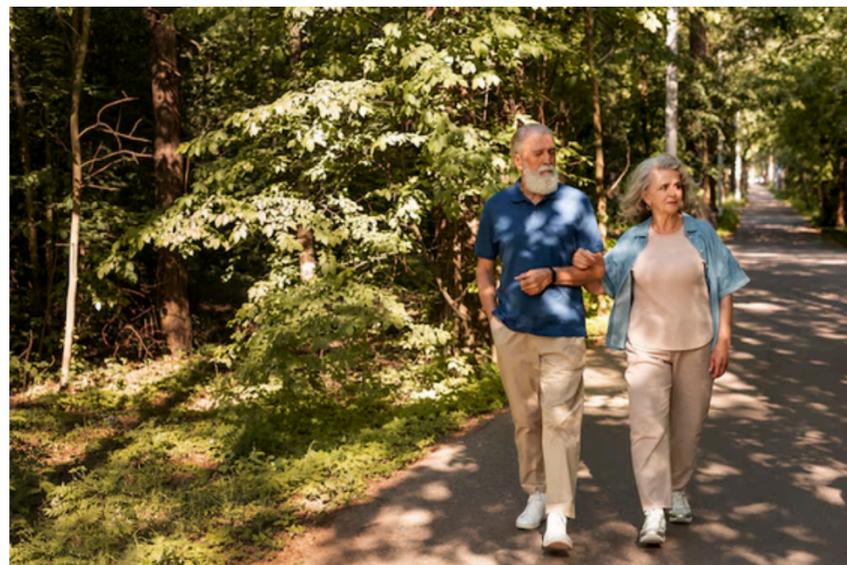
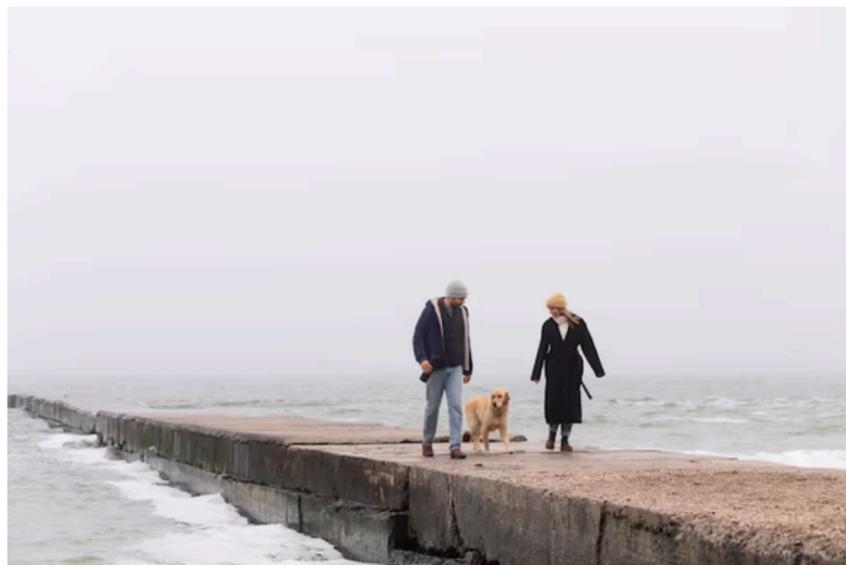
- Ejercicios de equilibrio en una pierna:

Mejora la percepción postural y ayuda a fortalecer músculos estabilizadores.

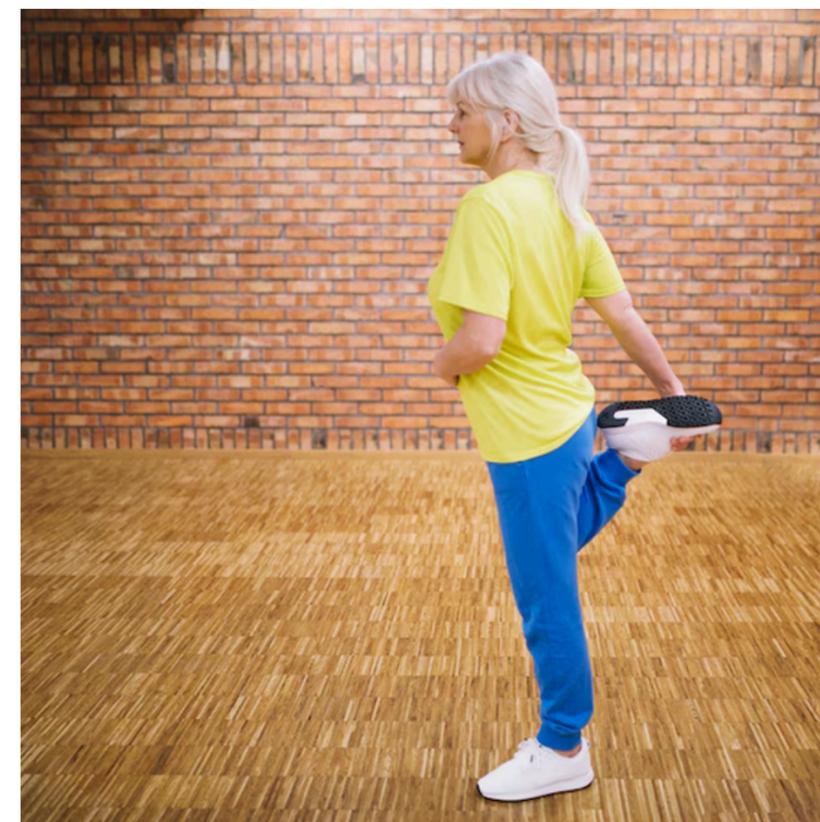
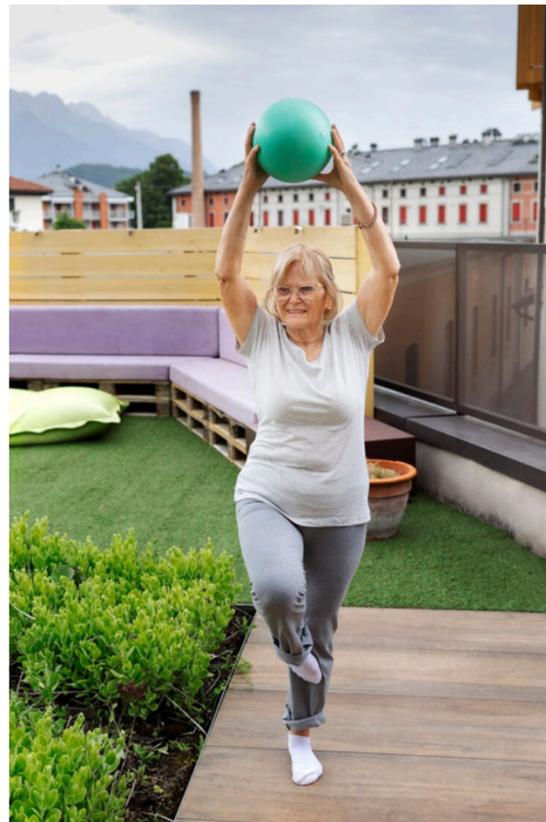
Comienza con leve apoyo de tus manos y gradualmente retíralas y aumenta la duración. 



EJEMPLOS para que cojas algo de inspiración...



**PUEDES VER
VIDEOS EN
NUESTRA PÁGINA
WEB**



+ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO, LA ESTABILIDAD Y LA COORDINACIÓN

04

-Ejercicios con pelota de estabilidad:
(Las utilizadas en Rehabilitación y Pilates)

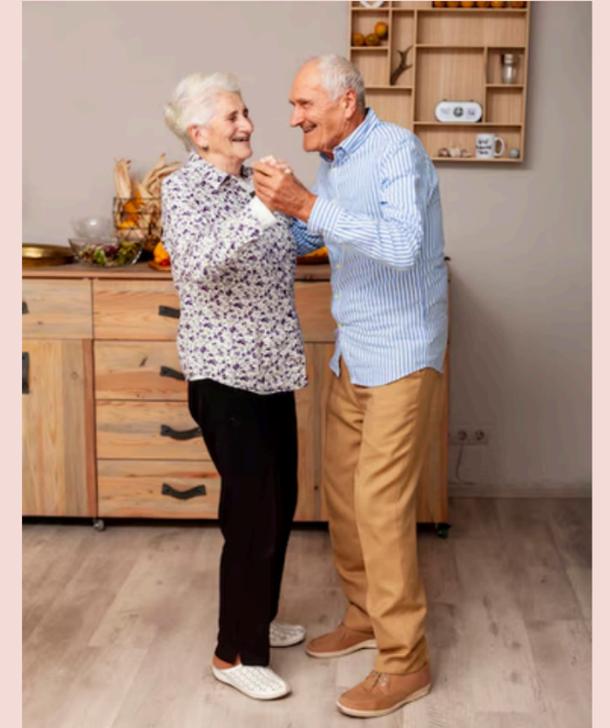
Mejora la estabilidad del core y la flexibilidad.

Trabaja abdominales, la parte baja de la espalda y los estabilizadores de caderas.

-Bailar:

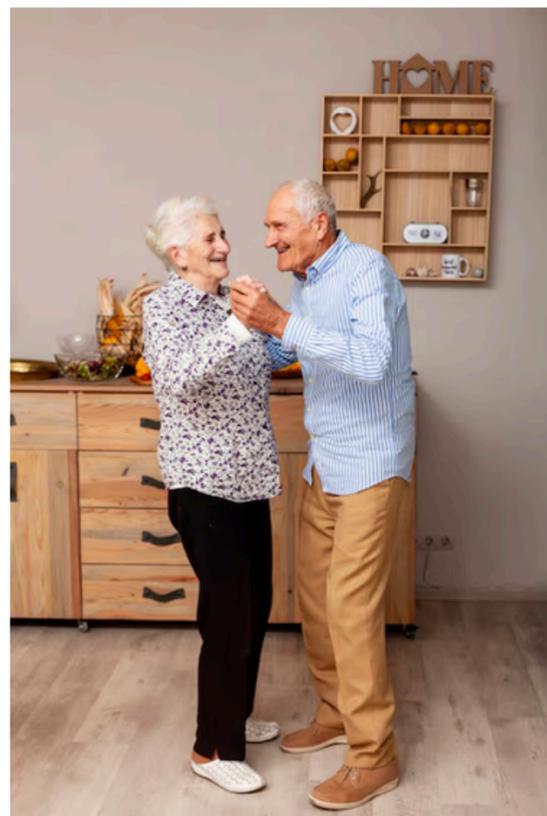
Promueve el equilibrio, la coordinación y el bienestar emocional.

Estimula la socialización y fortalece los músculos de las piernas.



EJEMPLOS

para que cojas algo de inspiración...



**PUEDES VER
VIDEOS EN
NUESTRA PÁGINA
WEB**

ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA ESTABILIDAD Y FUERZA

02

-Entrenamiento con pesas ligeras o bandas elásticas:

Fortalece los músculos de piernas y tronco.

Previene caídas y mejora la coordinación entre músculos y cerebro.

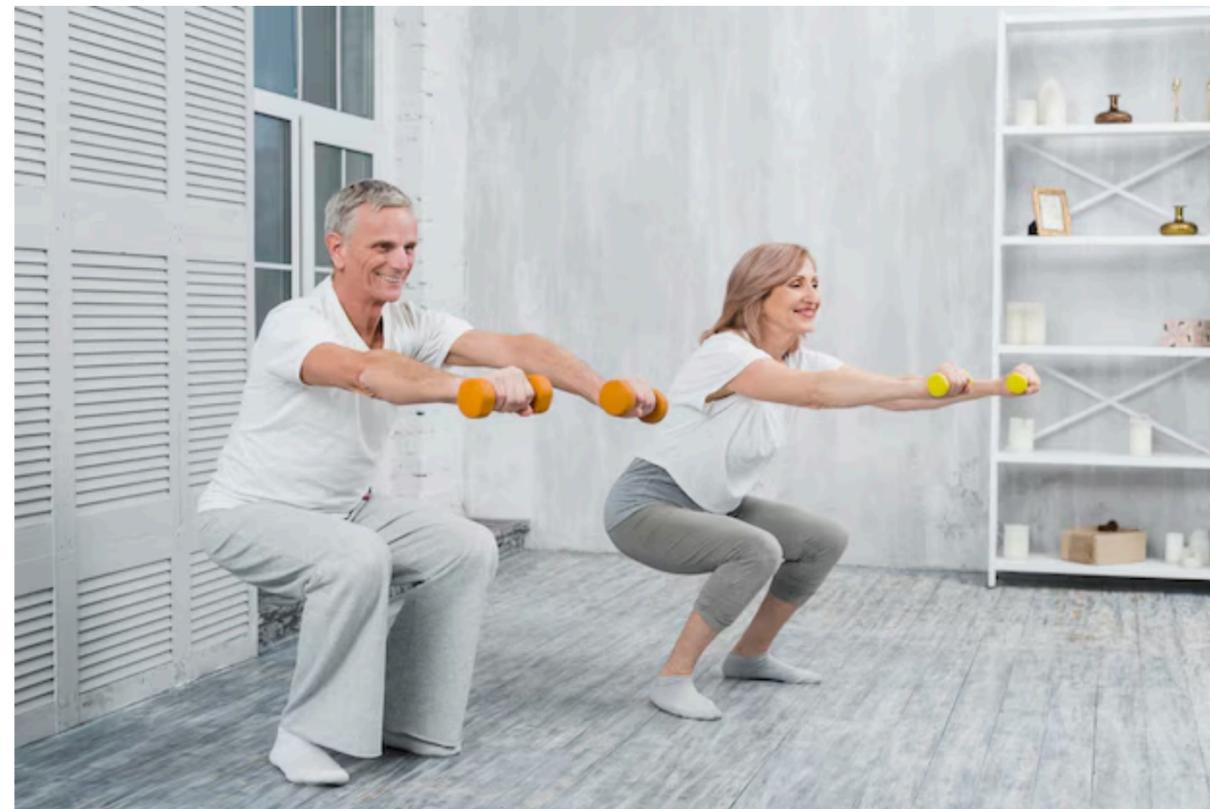
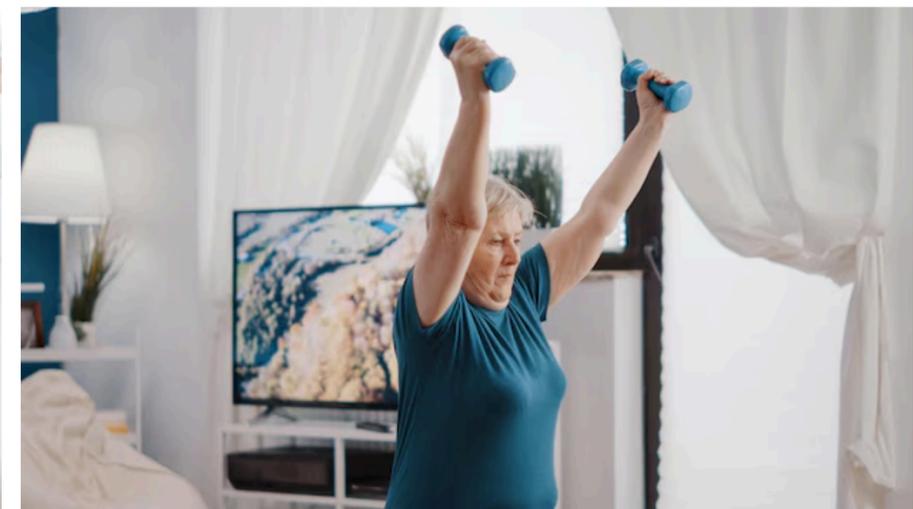
-Tai Chi y Yoga:

Tai Chi: Movimientos controlados y lentos que mejoran la estabilidad y la mente.

Yoga: Aumenta la flexibilidad, fuerza y equilibrio, adaptado a personas mayores.



EJEMPLOS para que cojas algo de inspiración...

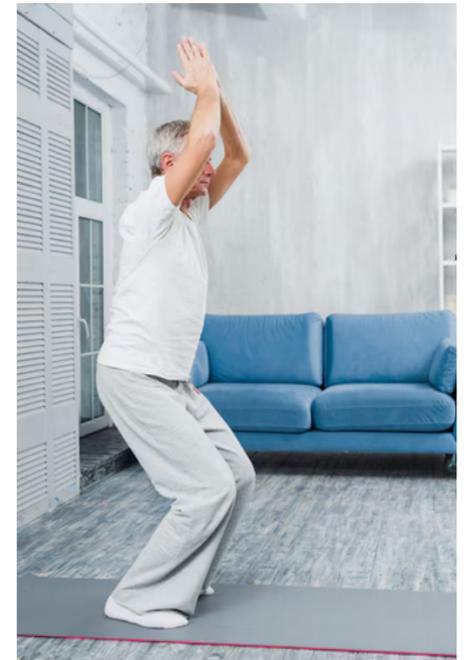


**PUEDES VER
VIDEOS EN
NUESTRA PÁGINA
WEB**

EJEMPLOS para que cojas algo de inspiración...



**PUEDES VER
VIDEOS EN
NUESTRA PÁGINA
WEB**



CONSEJOS PARA COMENZAR

01

COMIENZA DESPACIO:

AUMENTA GRADUALMENTE LA DIFICULTAD DE LOS EJERCICIOS.

02

BUSCA UN AMBIENTE SEGURO:

PRACTICA EN LUGARES SIN OBSTÁCULOS Y CON APOYO.

03

ESCUCHA A TU CUERPO:

SI SIENTES MALESTAR, DETENTE Y CONSULTA A UN PROFESIONAL.

04

SÉ CONSTANTE:

DEDICA 20-30 MINUTOS AL DÍA, LA CLAVE ES LA REGULARIDAD.

CONCLUYENDO

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS MAYORES

- **PREVENIR CAÍDAS Y MEJORAR LA AUTONOMÍA.**
- **AUMENTAR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.**
- **CONSULTAR CON UN PROFESIONAL PARA UN ENFOQUE PERSONALIZADO.**
- **EL EJERCICIO ADECUADO POTENCIA LA SALUD Y LA FELICIDAD A CUALQUIER EDAD.**

**¡AHORA QUE
SABES CÓMO,
PONTE EN
MOVIMIENTO!**



FUNDACIÓN
Juan Cruzado

25 años

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES