

## FUERZA

En este documento, se describen los ejercicios propuestos en los vídeos para **mejorar la fuerza**. Estos ejercicios ayudan a cumplir las recomendaciones de actividad física de este componente.

Puedes consultar las recomendaciones, así como ejercicios para mejorar también el equilibrio y la flexibilidad, en: [www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)

### PAUTAS GENERALES Y CARACTERÍSTICAS:

- Los vídeos proponen diferentes ejercicios a realizar en función de tu forma física previa. Puedes empezar con el nivel que mejor se adecue a ti y después, cuando lo ejecutes con facilidad y necesites progresar, continuar con el nivel siguiente. Esta progresión puedes realizarla para cada componente (equilibrio, fuerza y flexibilidad).
- Al comenzar a realizar estos ejercicios, es posible que tengas dificultades hasta familiarizarte con cada ejercicio. Forma parte del comienzo, no te preocupes, continúa y en pocas sesiones verás los progresos. Los ejercicios suponen pequeños retos, que te permitirán mejorar.
- Empezar por el equilibrio, seguir con la fuerza, y terminar por la flexibilidad contribuye a que la ejecución sea más adecuada. El equilibrio activa la propiocepción (la ubicación de los diversos segmentos corporales en el espacio), y contribuye a calentar la musculatura que interviene a continuación en los ejercicios de fuerza. Los ejercicios de estiramiento ayudan a que los músculos recuperen su longitud inicial, mejorando el rango articular además de ayudar a prevenir lesiones.
- Los ejercicios que proponemos se realizan en poco tiempo (10-15 min cada sesión).
- Estos ejercicios activan todo el cuerpo. En pocos ejercicios se trabajan varios grupos musculares de una manera sencilla y eficaz, empleando materiales caseros o fácilmente disponibles.
- Los ejercicios propuestos pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento del día.
- Se recomienda realizarlos un mínimo de dos días a lo largo de la semana. Mejor dejando algún día entre medias de las dos sesiones.



- El número de veces que se realiza cada ejercicio está diseñado de forma orientativa, y no ha de ser tomado como una regla fija, sino que ha de adecuarse a la condición física de cada uno, y en función del día, pues no siempre respondemos igual ante una misma tarea.
- Respira de forma fluida y regular, sin aguantar la respiración, para evitar subidas de la tensión arterial, sobre todo si estás diagnosticado de tensión alta.
- Realiza de forma controlada todos los movimientos de cada ejercicio, ¡no lles prisa!

### **Prepara:**

Una pelota de tenis, dos botellas de agua de medio litro, bufanda, una toalla pequeña y un palo de escoba (o materiales similares).



# NIVEL INICIAL

## EJERCICIO DE FUERZA 1 (NIVEL INICIAL)

FLEXIONAR Y EXTENDER LAS PIERNAS CON PELOTA ENTRE LAS RODILLAS

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de las piernas, cara interna de los muslos, musculatura profunda de la pelvis y abdomen.

- Sentarse en el borde de una silla con la espalda recta o bien con ésta apoyada en el respaldo, y sujetar una pelota de tenis entre las dos rodillas.



Posición inicial con la pelota entre las rodillas

- Elevar de forma alterna las piernas hasta quedar completamente extendidas. Al mismo tiempo que se eleva la pierna, se aprieta moderadamente la pelota de tenis entre la cara interna de las rodillas.



Extensión de rodilla, presionando al mismo tiempo la pelota

- El tobillo del pie en el suelo estará en la misma línea que la rodilla.

**Variante:** Emplear una pelota de gomaespuma o cojín.

**Consideraciones:** Al subir la pierna realizando la extensión, evitar que el tobillo se eleve más que la rodilla.

**Musculatura involucrada:** Cuádriceps, aductores, suelo pélvico, transverso abdominal.

**Realizar** 12 veces; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

## EJERCICIO DE FUERZA 2 (NIVEL INICIAL)

### ACERCAR Y ALEJAR UN PALO AL TRONCO

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio es muy completo, al trabajar los hombros y parte alta del cuerpo en sólo dos movimientos.

- Sentarse en el borde de la silla, con la espalda recta o bien con ésta apoyada en el respaldo de una silla, y sujetar un palo a la altura del pecho con los brazos paralelos al suelo y los codos flexionados y a la altura de los hombros.
- Desde esta posición alejar el palo del pecho, extendiendo los brazos, después acercarlo de nuevo al pecho flexionando los codos, y por último elevarlo por encima de la cabeza.



Alejar el palo del cuerpo  
a la altura del pecho



Alejar el palo por encima  
de la cabeza

**Musculatura involucrada:** Deltoides, pectoral.

**Realizar** 12 veces toda la secuencia; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.



## EJERCICIO DE FUERZA 3 (NIVEL INICIAL)

### ACERCAR Y ALEJAR LA TOALLA CON LOS PIES

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura posterior del muslo.

- Sentarse en el borde de una silla con la espalda recta y piernas flexionadas a 90°, y con una toalla bajo un pie.



Posición inicial con toalla bajo un pie

- Estirar una pierna mientras se arrastra la toalla por el suelo, presionándola firmemente con el pie, y volver a la posición inicial.





**Variante:** realizarlo con las dos piernas juntas.

**Consideraciones:** Es importante ejercer presión con la planta del pie en la toalla para trabajar de forma eficaz la musculatura de las piernas en su cara posterior.

**Musculatura involucrada:** Isquiotibiales.

**Realizar** 12 veces toda la secuencia; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

## EJERCICIO DE FUERZA 4 (NIVEL INICIAL)

PALO DETRÁS DE LA NUCA.

### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura posterior del hombro y de las escápulas.

- Sentarse con la espalda recta y colocar el palo en la nuca, sujetado por sus extremos con las manos, que estarán algo más alejadas que la anchura de los hombros y tirarán suavemente hacia afuera.
- Elevar los brazos por encima de la cabeza hasta que queden extendidos.



Palo por encima de la cabeza con agarre amplio



- A continuación, bajar hasta contactar con el palo en la nuca. Aguantar con tensión en esa posición durante 3 segundos y posteriormente repetir la secuencia.



Llevar el palo a la nuca sin tocar la cabeza

**Variante:** Con bandas elásticas manteniendo la banda con tensión en toda la ejecución del ejercicio.

**Consideraciones:** Este ejercicio es importante para conseguir una correcta actitud postural y evitar encorvamientos en la parte alta de la espalda (cifosis dorsal).

**Musculatura involucrada:** Deltoides, romboides, trapecio.

**Realizar** 12 veces; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.



# NIVEL INTERMEDIO

## EJERCICIO DE FUERZA 1 (NIVEL INTERMEDIO)

### SENTADILLAS CON ELEVACIÓN DE BRAZOS

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de las piernas y brazos principalmente.

- De pie, con una botella de agua sujeta en cada mano a los lados del cuerpo, piernas separadas algo más de la anchura de los hombros, elevar los brazos por encima de la cabeza.



Brazos por encima de la cabeza y piernas algo más separadas que la anchura de los hombros

- Desde ahí, bajar los brazos y flexionar las rodillas echando el peso del cuerpo hacia los talones como si se sentara en una silla (sentadilla), y al mismo tiempo bajar los brazos quedando encima de las rodillas aproximadamente, sin tocarlas.



Bajar brazos y flexionar rodillas al mismo tiempo



- Posteriormente, volver a la posición inicial extendiendo rodillas y elevando los brazos por encima de la cabeza.

**Consideraciones:** En el momento de flexionar las rodillas, es importante que la bajada sea llevando la cadera hacia atrás y no las rodillas hacia delante. Las rodillas no sobrepasarán la punta de los pies.

**Musculatura involucrada:** Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, deltoides.

**Realizar** 12 sentadillas, descansar 30 segundos y repetir 12 sentadillas más.

## EJERCICIO DE FUERZA 2 (NIVEL INTERMEDIO)

### ARRASTRAR TOALLA CON EL PIE ELEVANDO BRAZOS

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura de las piernas y de los brazos.

- De pie, con una botella de agua sujeta en cada mano a los lados del cuerpo, piernas separadas a la anchura de los hombros, con un pie encima de una pequeña toalla que está en contacto con el suelo.



Posición inicial con una toalla bajo el pie, y dos botellas de agua

- Elevar los brazos de forma lateral hasta la altura de los hombros aproximadamente, mientras se desplaza el pie que está en contacto con la toalla hacia un lado con la pierna extendida; flexionando la rodilla de la otra pierna.



Arrastrar la toalla hacia un lado y elevar brazos al mismo tiempo

- Posteriormente, volver a la posición inicial acercando la pierna y los brazos al cuerpo.

**Consideraciones:** Se ha de ejercer fuerza a la hora de arrastrar la toalla en el suelo.

**Musculatura involucrada:** Cuádriceps, glúteos, abductores, aductores, deltoides.

**Realizar** 15 veces, descansar 30 segundos y repetir 15 veces más con el otro pie.

## EJERCICIO DE FUERZA 3 (NIVEL INTERMEDIO)

### ARRASTRAR TOALLA HACIA ATRÁS CON EL PIE

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura de las piernas y brazos.

- De pie, con una botella de agua sujeta en cada mano a los lados del cuerpo, piernas separadas a la anchura de los hombros, con un pie encima de una pequeña toalla que está en contacto con el suelo.



Posición inicial con una toalla bajo el pie,  
y dos botellas de agua

- Elevar los brazos hacia delante alcanzando la altura de los hombros aproximadamente mientras desplaza el pie que está en contacto con la toalla hacia atrás, quedando la pierna extendida, y flexionando la rodilla de la otra pierna.



Arrastrar la toalla hacia atrás y elevar los brazos  
hacia delante al mismo tiempo

- Posteriormente, volver a la posición inicial, llevando la pierna de atrás hacia delante y los brazos a los lados del cuerpo.

**Consideraciones:** No sobrepasar con la rodilla de la pierna adelantada la punta del pie de ese mismo lado.

**Musculatura involucrada:** Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, deltoides.

**Realizar** 15 veces, descansar 30 segundos y repetir 15 veces más con el otro pie.

## EJERCICIO DE FUERZA 4 (NIVEL INTERMEDIO)

### LEVANTAR PESO EN INCLINACIÓN

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura de la espalda y parte posterior del brazo.

- Apoyar una rodilla en el asiento de una silla o sillón, apoyando la otra pierna extendida en el suelo. El brazo del lado de la rodilla del asiento se apoya en el respaldo de la silla, y el otro brazo se extiende al lado del cuerpo, con una botella en la mano.



Rodilla y mano del mismo lado en apoyo, cuerpo inclinado

- Desde esa posición, llevar el codo del brazo que sujeta la botella hacia atrás, flexionándolo hasta quedar a la misma altura que el hombro.



Elevar codo hacia atrás, pegado al cuerpo



**Consideraciones:** Mantener espalda recta en todo momento y mantener una ligera contracción abdominal.

**Musculatura involucrada:** Dorsal ancho, tríceps

**Realizar** 12 veces, descansar 30 segundos y repetir 12 veces más con el otro brazo.



# NIVEL AVANZADO

## EJERCICIO DE FUERZA 1 (NIVEL AVANZADO)

### SENTADILLAS CON BUFANDA O BANDA ELÁSTICA

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio es fundamental y muy completo para trabajar la fuerza de las extremidades inferiores.

- Situarse de pie con piernas separadas (un poco más que la anchura de los hombros), y colocar una bufanda, cinturón, banda elástica o similar alrededor de ambas rodillas con una ligera tensión.



Piernas separadas ligeramente de la anchura de los hombros

- Desde esta posición realizamos una sentadilla: se inicia primero flexionando la cadera y llevando el glúteo hacia los talones, y no las rodillas hacia adelante. Mantener la espalda lo más recta posible. Los brazos se elevan al tiempo que realizamos la sentadilla para ayudar a mantener el equilibrio.



Flexionar las rodillas aplicando tensión en la bufanda, llevando el peso corporal hacia los talones

**Consideraciones:** Mantener la espalda lo más recta posible. En todo el movimiento mantener la bufanda tensa abriendo las piernas hacia fuera.

**Musculatura involucrada:** Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, abductores.

**Realizar** 12 veces; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

## EJERCICIO DE FUERZA 2 (NIVEL AVANZADO)

### LA LETRA L CON BUFANDA

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el fortalecimiento de la articulación del hombro.

- Con los codos pegados al cuerpo y el brazo en flexión de 90° con antebrazo, sujetar con la mano una bufanda, banda elástica o similar.



Realizar pliegues con la bufanda alrededor de la muñeca, sujetando el otro extremo con la otra mano

- Tirar de ella hacia fuera con un mano. El otro extremo de la bufanda se sujeta con la otra mano que ejerce resistencia al tirar de la bufanda.



Tirar con el antebrazo hacia fuera, con el codo apoyado en el cuerpo, y el otro brazo resiste al movimiento

**Musculatura involucrada:** Manguito de rotadores, deltoides.

**Realizar** 10 veces con el brazo derecho y 10 veces con el brazo izquierdo. Repetir 10 veces más con cada brazo.

## EJERCICIO DE FUERZA 3 (NIVEL AVANZADO)

### SENTADILLAS CON FLEXIÓN DE CODO

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de piernas y lo combina con la fuerza de brazos.

- Situarse de pie con las piernas ligeramente separadas a la anchura de los hombros, y sujetar en cada mano una botella de agua. Los codos estarán pegados al cuerpo.





- Realizar una sentadilla (es decir, flexionar la cadera y llevar el glúteo hacia los talones y no las rodillas hacia adelante), acercando una botella al hombro, alternando los brazos en cada sentadilla.



Sentadilla y elevación alterna de brazos, dirigiendo la botella al hombro

**Variante:** Se puede utilizar otro material más pesado como por ejemplo: mancuernas, pelotas pequeñas, etc.

**Consideraciones:** Mantener la espalda recta. Los codos permanecen cerca del cuerpo y los hombros no se elevan.

**Musculatura involucrada:** Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, bíceps.

**Realizar** 12 sentadillas alternando brazos; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

## EJERCICIO DE FUERZA 4 (NIVEL AVANZADO)

### TALÓN AL GLÚTEO EXTENDIENDO LOS BRAZOS

#### Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de las piernas, al tiempo que lo combina con la fuerza de brazos.

- De pie con brazos flexionados, codos altos, pegados a la cabeza, con dos botellas de agua en las manos, tocar la espalda.



Pies juntos, codos pegados a la cabeza y una botella de agua en cada mano

- Desde esa posición, flexionar una pierna de forma alterna subiendo el talón al glúteo, al tiempo que se extienden ambos brazos por encima de la cabeza, inclinándose ligeramente el cuerpo hacia la pierna de apoyo.



Extender codos por encima de la cabeza, y elevar talones al glúteo de forma alterna

**Variante:** Se puede utilizar material más pesado como mancuernas, pesas, misma botella rellena de arena, botellas más grandes, etc.

**Consideraciones:** Mantener el tronco recto en todo momento contrayendo los abdominales para evitar que la zona lumbar se arquee.

**Musculatura involucrada:** Isquiotibiales, tríceps.

**Realizar** 12 veces alternando piernas, descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

## COORDINACIÓN

Área de Promoción de la Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Grupo de Investigación PAFS (Promoción de la Actividad Física para la Salud)

[www.grupopafs.com](http://www.grupopafs.com)

- Susana Aznar Laín (guion y vídeo)
- Christian López Rodríguez (guion y vídeo)
- Javier Ortega López (vídeo)

[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)



# ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

