

**¡EN FORMA!**

EJERCICIO  
FÍSICO,  
NUESTRO  
MEJOR  
ALIADO

Ejercicios de estabilidad  
lumbopélvica (core stability),  
hipopresivos y de relajación

2



Obra Social "la Caixa"

**OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA"**

**EDICIÓN:**

**Fundación Bancaria "la Caixa"**

**PRODUCCIÓN:**

Barcelona Centre de Disseny  
We Question Our Project  
Toni Bové, fisioterapeuta

**ASESORAMIENTO:**

Dr. Alfonso Cruz-Jentoft, director de la Unidad de Geriátrica, Hospital Ramón y Cajal  
Dr. Antoni Salvà, director de la Fundación Salut i Envel·liment  
Dr. Jesús Fortuño, fisioterapeuta, especialista en deporte y personas mayores, Universidad Ramon Llull

**DISEÑO GRÁFICO:**

Cèl·lula, Acció Creativa

**ILUSTRACIONES:**

Cèl·lula, Acció Creativa

**CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:**

SdC Solució de Continuitat

**IMPRESIÓN:**

© de la edición, Fundación Bancaria "la Caixa", 2018  
Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

# ¡EN FORMA!

## EJERCICIO FÍSICO, NUESTRO MEJOR ALIADO

Ejercicios de estabilidad  
lumbopélvica (*core stability*),  
hipopresivos y de relajación

# 2



**Obra Social "la Caixa"**

# Índice

<b>Presentación institucional</b> .....	<b>7</b>
<b>Introducción a ¡En forma 2!</b> .....	<b>8</b>
<b>Core.</b> Ejercicios básicos.....	11
<b>Ejercicio 1.</b> Puente.....	12
<b>Ejercicio 2.</b> Plancha frontal.....	14
<b>Ejercicio 3.</b> Cuadrupedia derecha e izquierda.....	16
<b>Hipopresivos.</b> Ejercicios básicos.....	19
<b>Ejercicio 1.</b> Contracción del transverso.....	20
<b>Ejercicio 2.</b> Pierna adelantada.....	22
<b>Ejercicio 3.</b> Posición de playa.....	24
<b>Relajación.</b> Ejercicios básicos.....	27

# Presentación institucional

**En la Obra Social "la Caixa" impulsamos programas de envejecimiento activo que contribuyan a mejorar el día a día de las personas mayores, con una especial atención a las personas en situación de mayor vulnerabilidad, basándonos siempre en valores como la dignidad de la persona, la humanidad y la solidaridad.**

La salud y el bienestar son uno de los ejes de actividad que desarrolla el Programa de Personas Mayores, a través de distintas actividades, con el objetivo de ofrecer recursos, información y orientación sobre hábitos saludables que pueden ayudar a las personas a envejecer saludablemente.

Dentro de este eje se inscriben las nuevas actividades *¡En forma 1!* y *¡En forma 2!*, que amplían la oferta y trabajan con intensidad el ejercicio orientado a la mejora de la condición física de las personas.

El resultado es un programa que combina criterios científicos sobre la actividad de diferentes tipos de ejercicio para mantener y mejorar la condición física de las personas mayores, con sus aspiraciones sobre cómo las actividades deben suponerles un aliciente y resultarles significativas.

Esperamos que sea útil para todas las personas mayores y que contribuyamos a mejorar su día a día.

# Introducción a ¡En forma 2!

El taller *¡En forma 2!* se focaliza en el trabajo de la estabilidad lumbopélvica, o *core stability*, mediante la realización de ejercicios de gimnasia hipopresiva y de relajación, específicos para personas mayores.

## Core stability

La estabilidad lumbopélvica o *core stability* se basa en la estabilidad de la zona central del cuerpo. Es un concepto funcional utilizado habitualmente para referirse de forma conjunta a las estructuras musculares y osteoarticulares de la parte central del cuerpo, sobre todo del raquis dorsolumbar, la pelvis y las caderas. Los ejercicios se inician desde posiciones tolerables, fáciles y de baja intensidad y, poco a poco, se progresa en dificultad.

## Gimnasia hipopresiva

Es un método de trabajo que fortalece la musculatura del periné y recoloca las vísceras de la zona simultáneamente. Se realizan varias posturas que, combinadas con una respiración especial, por un lado hacen que el diafragma se eleve y actúe elevando también el paquete visceral y, por otro, provocan la contracción del suelo pélvico y abdominal.

## Ejercicios de relajación

Relajarse no debe ser tomado solo como una forma de descanso, sino también como una manera de realizar, con mayor eficacia y sin fatiga,

tareas que pueden agotar físicamente. Los ejercicios de relajación ayudan a adquirir el tono muscular adecuado para hacer las actividades diarias y motrices economizando energía.

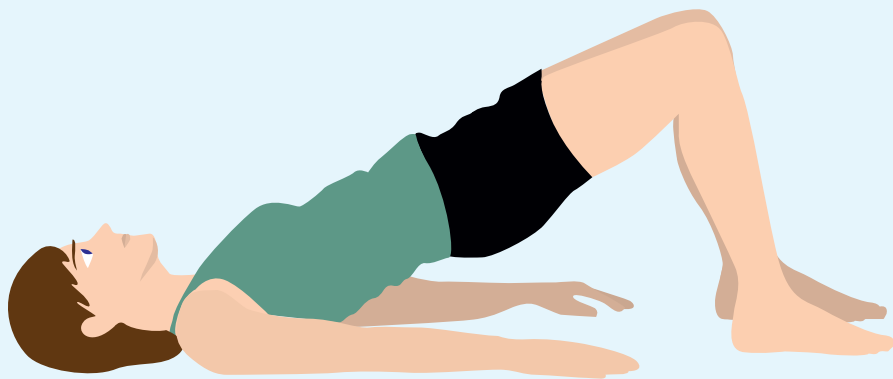
## Beneficios de estos ejercicios, con trabajo continuado y progresivo

- Mejora de la capacidad pulmonar y la función visceral general.
- Trabajo de la musculatura abdominal, con reducción del perímetro abdominal.
- Trabajo de la incontinencia urinaria y de las disfunciones de carácter sexual, al trabajar de forma refleja la musculatura del suelo pélvico.
- Mejora de la salud del raquis, a través de la tonificación de la musculatura abdominal y de la liberación del diafragma.

## Sesiones

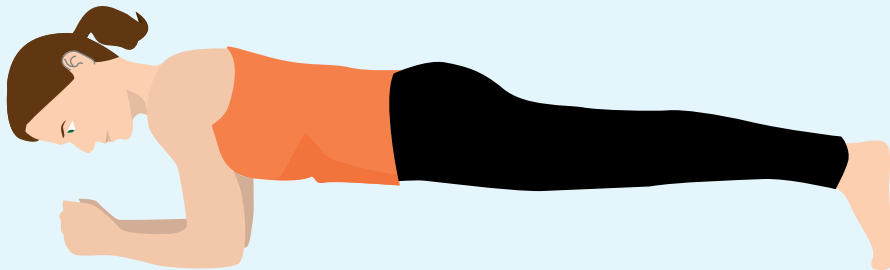
Debido a la intensidad de los ejercicios, las sesiones duran 30 minutos. En las sesiones iniciales se enseña la ejecución de la técnica perfecta. La duración de los ejercicios es de 15 minutos. Uno de los objetivos de esta actividad es poder crear hábito, por lo que cada sesión se realiza dos veces por semana.

**CORE**  
EJERCICIOS  
BÁSICOS

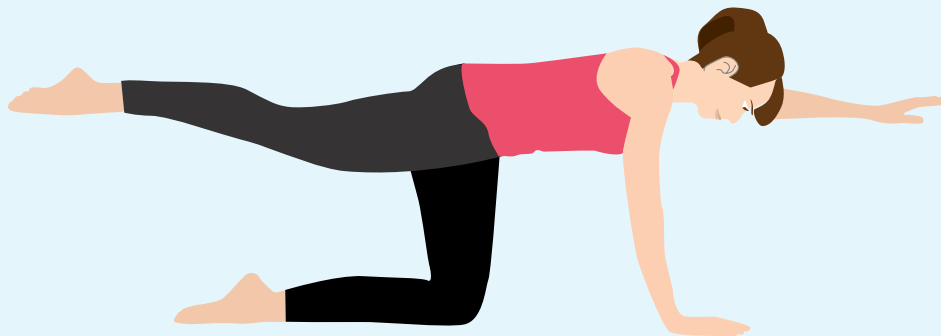
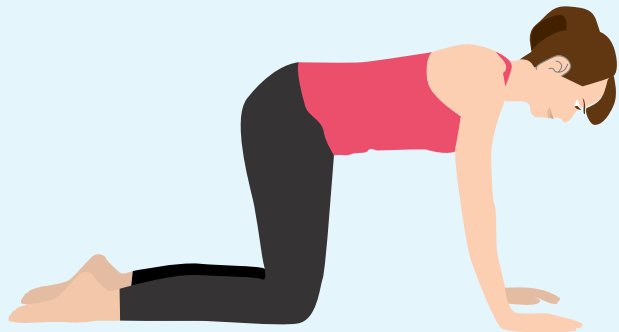
Ejercicio **1****Puente**

<b>Posición</b>	Persona estirada con las piernas flexionadas y las rodillas ligeramente separadas
<b>El ejercicio paso a paso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar el culo del suelo notando la contracción de los glúteos</li> <li>• Es primordial estabilizar la pelvis en un plano frontal</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	Mantener la posición durante 15-20 segundos
<b>Repeticiones</b>	3



Ejercicio **2****Plancha frontal**

<b>Posición</b>	Persona estirada boca abajo y apoyada sobre los codos
<b>El ejercicio paso a paso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantarse del suelo apoyándose sobre las rodillas, manteniendo el cuerpo totalmente recto e intentando corregir las curvaturas de la espalda (hiperlordosis, hipercifosis...)</li> <li>• Posteriormente, realizar el ejercicio apoyándose sobre la punta de los pies</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	Mantener la posición durante 10-15 segundos
<b>Repeticiones</b>	3

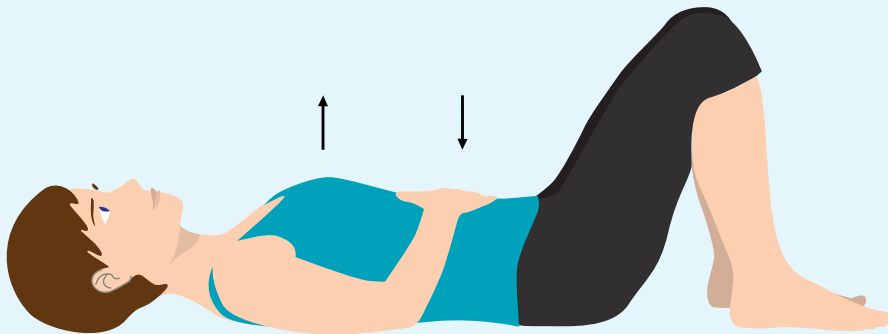
Ejercicio **3**Cuadrupedia derecha  
e izquierda

Posición	Persona en cuadrupedia
El ejercicio paso a paso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar un brazo y la pierna contraria, manteniendo la posición 10-15 segundos</li> <li>• Realizar una ligera tracción del brazo hacia arriba y la pierna hacia abajo</li> <li>• Cambiar de brazo y pierna</li> <li>• La espalda debe estar totalmente recta, sin compensaciones y corrigiendo las curvaturas</li> </ul>
Tiempo	Mantener la posición durante 10-15 segundos
Repeticiones	3 con cada pierna

**HIPOPRESIVOS**  
EJERCICIOS  
BÁSICOS

## Ejercicio 1

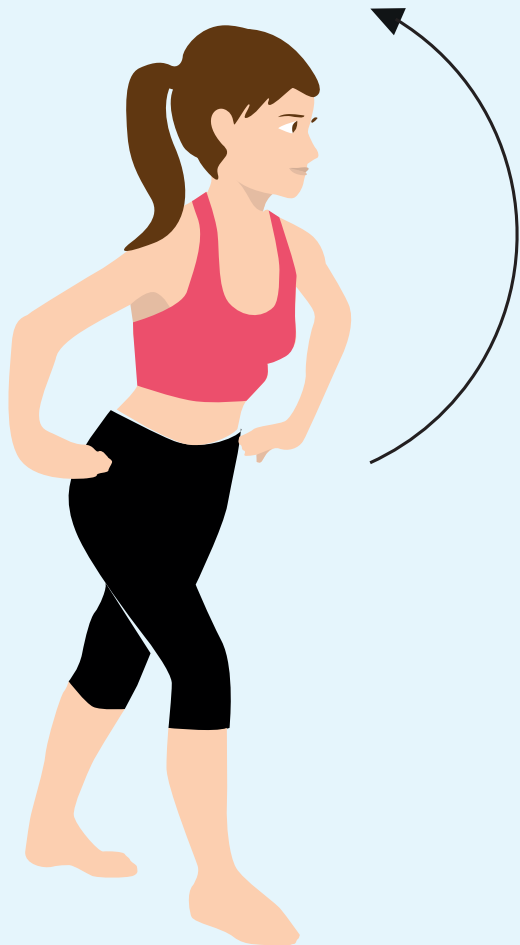
## Contracción del transverso



<b>Posición</b>	Persona estirada en supino con las piernas flexionadas
<b>El ejercicio paso a paso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración diafragmática y, en el momento de la espiración, realizar una contracción del transverso (esconder la barriga) manteniendo las costillas abiertas, a la vez que se sostiene la lordosis fisiológica estable (ni se arquea ni se aplanan)</li> <li>• El objetivo siempre es mantener el transverso contraído y estabilizar la pelvis</li> </ul>
<b>Tiempo</b>	Mantener la posición 10-15 segundos. Mientras, ir respirando torácicamente
<b>Repeticiones</b>	5

## Ejercicio 2

## Pierna adelantada



<b>Posición</b>	De pie, con una pierna adelantada y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, apoyando el peso del cuerpo principalmente en la pierna adelantada
<b>El ejercicio paso a paso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar la espalda (autoelongación y doble mentón) y levantar los brazos hacia arriba en prolongación con el eje del cuerpo y haciendo fuerza hacia arriba</li> <li>• Manteniendo esa posición se realiza el ejercicio</li> </ul>
<b>Repeticiones</b>	3

## Ejercicio 3

## Posición de playa



<b>Posición</b>	Esta postura es muy indicada para personas que sufren dolor lumbar, ya que es una de las mejores para disminuir la tensión de la musculatura de la espalda y de las piernas. Persona sentada en el suelo con las piernas estiradas hacia delante
<b>El ejercicio paso a paso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexionar los tobillos de manera que las puntas de los pies queden mirando hacia arriba</li> <li>• Flexionar un poco las rodillas</li> <li>• Erguir la espalda, con las manos a la altura de las caderas y las puntas de los dedos mirando hacia dentro</li> <li>• Realizar la apnea espiratoria. En el momento de cerrar la garganta, subir los brazos hacia arriba</li> <li>• Cuando no se pueda aguantar más la apnea, bajar los brazos</li> </ul>
<b>Repeticiones</b>	3

# RELAJACIÓN EJERCICIOS BÁSICOS

# 1

## Posición

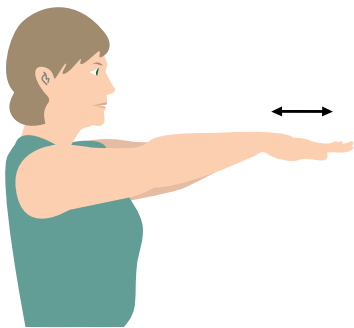
De pie

### El ejercicio paso a paso

- Juntar las piernas
- Elevar los brazos extendidos y relajados hasta la altura del pecho con las palmas hacia abajo
- Sacudir como si se tuvieran que secar las manos

## Repeticiones

2



# 2

## Posición

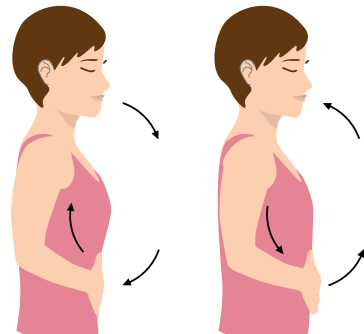
De pie

### El ejercicio paso a paso

- Colocar una mano sobre la otra a la altura del ombligo
- Cerrar los ojos y tomar aire tratando de inflar el abdomen como un globo
- Cuando se espira, el abdomen se desinfla

## Repeticiones

2



# 3

## Posición

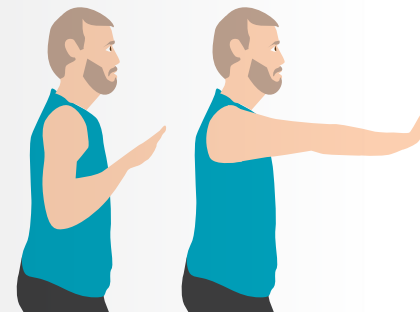
De pie

### El ejercicio paso a paso

- Colocar las manos a la altura de las axilas como si se quisiera empujar un objeto
- Tomar aire y, al espirar, extender los brazos como si se empujara algo. Es importante mantener los brazos relajados en todo momento, aun cuando se extienden

## Repeticiones

2



# 4

## Posición

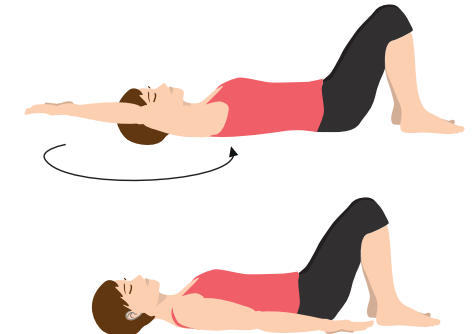
De espaldas al suelo, con las piernas flexionadas

### El ejercicio paso a paso

- Elevar los brazos por encima de la cabeza al tiempo que se inspira hasta llegar a unirlos detrás de la cabeza
- Volver espirando llevando los brazos por el costado del cuerpo

## Repeticiones

2





# 5

## Posición

Persona estirada en el suelo, con las piernas extendidas y los brazos por encima de la cabeza

## El ejercicio paso a paso

- Contraer (endurecer) todos los músculos unos 3 segundos para luego relajarlos completamente
- Sentir que se pesa tanto que uno se funde con el suelo
- Repetir varias veces hasta obtener esa sensación de pesantez

## Repeticiones

3

Al finalizar, quedarse en una posición cómoda sin moverse ni hacer nada en especial, solo disfrutando el momento y respirando muy lentamente, dejándose ir



## Notas

# Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.



**Servicio de Información**

Obra Social "la Caixa"

902 22 30 40

De lunes a domingo, de 9 a 20 h

<https://obrasociallacaixa.org>



**Fundación Bancaria "la Caixa"**