MUJER 40+ · GUÍA PRÁCTICA

Guía de Ejercicios Estratégicos 40+

Fuerza, movilidad y bienestar para esta etapa

Una selección de ejercicios clave para entrenar con intención, cuidar tu técnica y construir fuerza para la vida real.



EF
Fuerza para vivir mejor

No se trata de entrenar más. Se trata de entrenar mejor.

Esta guía está pensada para acompañarte con ejercicios simples, progresivos y funcionales. Los videos se incorporarán mediante códigos QR en la versión final.

ANTES DE EMPEZAR

Bienvenida

Entrenar en esta etapa no tiene que sentirse como una lucha contra tu cuerpo.

> *“La meta no es hacer todo perfecto. Es construir un cuerpo más fuerte, estable y capaz para tu vida.”*
>
> **- EF · Fuerza para vivir mejor**

Esta guía nace desde dos lugares: la experiencia profesional del entrenamiento y la experiencia real de atravesar una etapa en la que el cuerpo cambia. La fuerza, la movilidad, el equilibrio y la estabilidad se vuelven herramientas para vivir mejor, no castigos para “corregir” el cuerpo.

Aquí encontrarás 12 ejercicios estratégicos. No necesitas hacerlos todos en una sola sesión. Aprende la técnica, progresa poco a poco y usa los videos como apoyo cuando estén disponibles.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Entrena con estrategia

Técnica primero. Progresión después. Constancia siempre.

01

ELIGE 4-6 EJERCICIOS

No necesitas hacer los 12 en una sola sesión. Combina fuerza, core, movilidad y equilibrio.

02

2-3 DÍAS POR SEMANA

Para fuerza general, empieza con dos sesiones y aumenta si te recuperas bien.

03

DEJA 1-3 REPETICIONES EN RESERVA

Termina cada serie sintiendo que todavía podrías hacer unas pocas repeticiones con buena técnica.

04

PROGRESA POCO A POCO

Primero mejora el control; después aumenta repeticiones, resistencia o carga.

SEGURIDAD

Detén el ejercicio si aparece dolor agudo, mareo, falta de aire inusual o cualquier síntoma preocupante. Si tienes una lesión, enfermedad, cirugía reciente o condición médica, adapta el entrenamiento con orientación profesional.

MAPA DE LA GUÍA

Tus 12 ejercicios estratégicos

Una base práctica para fuerza, estabilidad, equilibrio y movilidad.

01 **Sentadilla a silla**
Piernas · glúteos · core
FUERZA BASE

02 **Puente de glúteos**
Glúteos · parte posterior de piernas · core
CADERA Y GLÚTEOS

03 **Peso muerto rumano**
Glúteos · isquiotibiales · espalda alta
FUERZA POSTERIOR

04 **Subida a step bajo**
Cuádriceps · glúteos · equilibrio
FUERZA FUNCIONAL

05 **Remo con banda**
Espalda · bíceps · hombros posteriores
ESPALDA Y POSTURA

06 **Empuje en pared**
Pecho · tríceps · hombros · core
TREN SUPERIOR

07 **Bird dog**
Core · glúteos · espalda · hombros
CORE Y ESTABILIDAD

08 **Dead bug adaptado**
Core profundo · cadera · coordinación
CORE CONTROLADO

09 **Paso lateral con banda**
Glúteo medio · cadera · piernas
CADERA Y ESTABILIDAD

10 **Elevación de talones**
Pantorrillas · tobillos · equilibrio
TOBILLO Y PANTORRILLA

11 **Equilibrio en un pie**
Tobillo · cadera · core
EQUILIBRIO

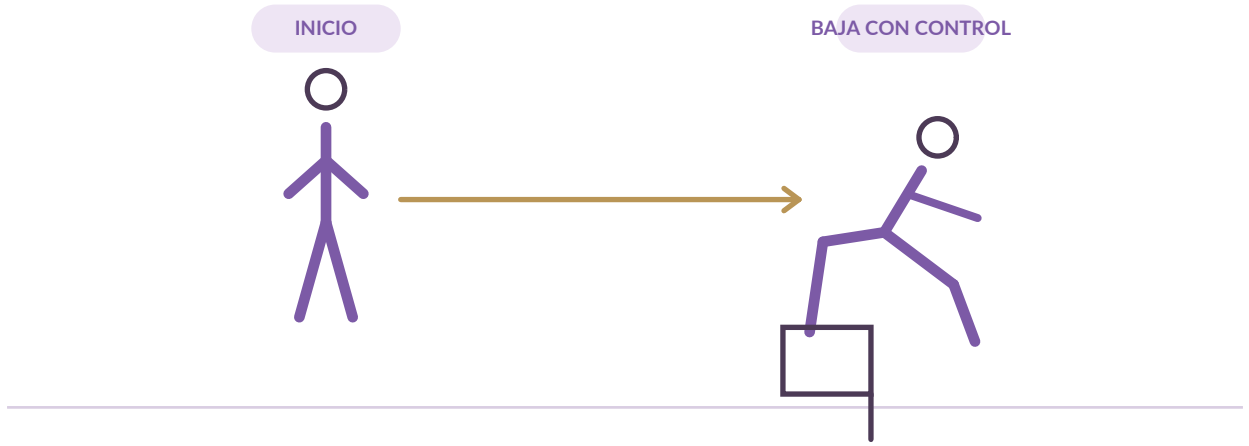
12 **Rotación torácica de pie**
Columna torácica · hombros · postura
MOVILIDAD

EJERCICIO 01 · FUERZA BASE

Sentadilla a silla

Piernas · glúteos · core

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Fortalece un patrón esencial para sentarte, levantarte y mantener independencia.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Pies al ancho de caderas y silla detrás de ti.
2. Lleva la cadera hacia atrás antes de flexionar más las rodillas.
3. Toca la silla con control, sin dejarte caer.
4. Empuja el suelo y vuelve a subir manteniendo el pecho abierto.

EVITA ESTOS ERRORES

- Rodillas que colapsan hacia dentro.
- Bajar de golpe o perder el control.
- Despegar los talones del suelo.

DOSIS ORIENTATIVA

2-3 series · 8-12 repeticiones

ADAPTACIÓN

Más fácil: usa una silla más alta o apoya las manos ligeramente.

EJERCICIO 02 · CADERA Y GLÚTEOS

Puente de glúteos

Glúteos · parte posterior de piernas · core

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO

INICIO



ELEVA CADERA



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Ayuda a recuperar fuerza de cadera y estabilidad sin impacto.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Acuéstate boca arriba con rodillas flexionadas y pies apoyados.
2. Activa suavemente el abdomen.
3. Empuja con los talones y eleva la cadera.
4. Haz una pausa arriba y baja lento, sin arquear la zona lumbar.

EVITA ESTOS ERRORES

- Subir usando la espalda en vez de los glúteos.
- Separar demasiado las rodillas.
- Hacer el movimiento rápido y sin control.

DOSIS ORIENTATIVA

2-3 series · 10-15 repeticiones

ADAPTACIÓN

Más fácil: eleva menos la cadera y prioriza el control.

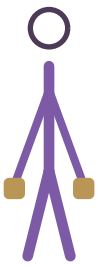
EJERCICIO 03 · FUERZA POSTERIOR

Peso muerto rumano

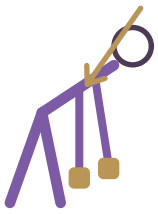
Glúteos · isquiotibiales · espalda alta

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO

INICIO



CADERA ATRÁS



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Entrena la bisagra de cadera y ayuda a levantar objetos con mejor mecánica.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Sostén mancuernas livianas o un palo frente a los muslos.
2. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Lleva la cadera hacia atrás mientras el tronco se inclina como una sola pieza.
4. Vuelve a subir apretando glúteos, sin hiperextender la espalda.

EVITA ESTOS ERRORES

- Redondear la espalda.
- Convertirlo en una sentadilla profunda.
- Alejar demasiado la carga del cuerpo.

DOSIS ORIENTATIVA

2-3 series · 8-12 repeticiones

ADAPTACIÓN

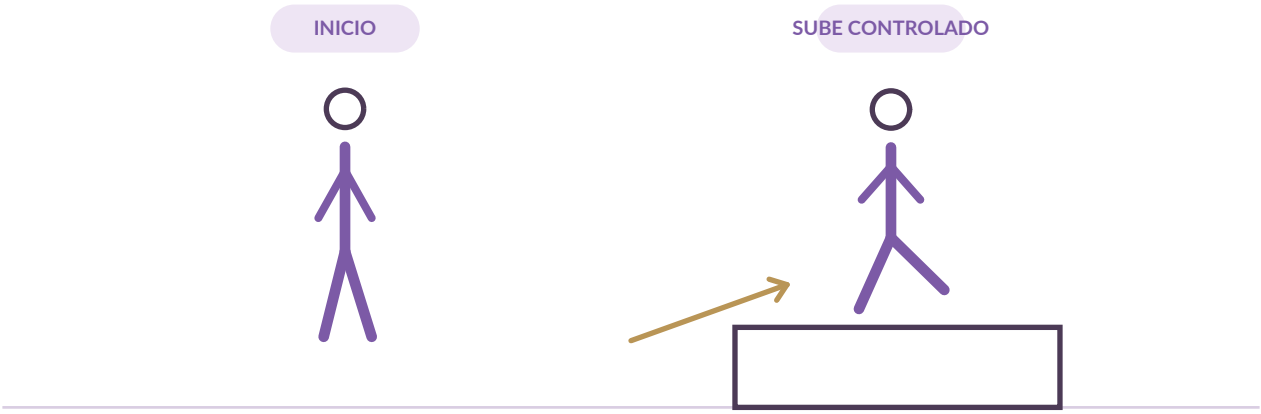
Más fácil: practica primero con un palo y rango corto.

EJERCICIO 04 · FUERZA FUNCIONAL

Subida a step bajo

Cuádriceps · glúteos · equilibrio

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Mejora la capacidad de subir escalones y aumenta la fuerza unilateral.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Usa un step bajo y estable, cerca de una pared o apoyo.
2. Apoya todo el pie sobre el step.
3. Empuja con la pierna que está arriba para elevar el cuerpo.
4. Baja con control y repite antes de cambiar de pierna.

EVITA ESTOS ERRORES

- Impulsarte demasiado con la pierna de abajo.
- Apoyar solo la punta del pie.
- Usar un step demasiado alto.

DOSIS ORIENTATIVA

2 series · 6-10 por pierna

ADAPTACIÓN

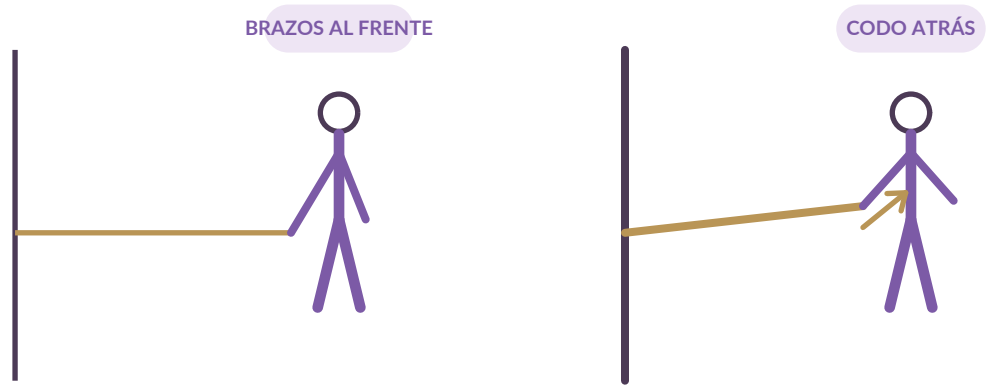
Más fácil: menor altura y apoyo de una mano.

EJERCICIO 05 · ESPALDA Y POSTURA

Remo con banda

Espalda · bíceps · hombros posteriores

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Fortalece la espalda y favorece una postura más estable en el día a día.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Ancla una banda a una altura segura frente a ti.
2. Mantén el torso erguido y hombros lejos de las orejas.
3. Lleva los codos hacia atrás acercando suavemente las escápulas.
4. Regresa lento hasta extender los brazos.

EVITA ESTOS ERRORES

- Elevar los hombros.
- Llevar el tronco hacia atrás para hacer trampa.
- Soltar la banda de golpe.

DOSIS ORIENTATIVA

2-3 series · 10-15 repeticiones

ADAPTACIÓN

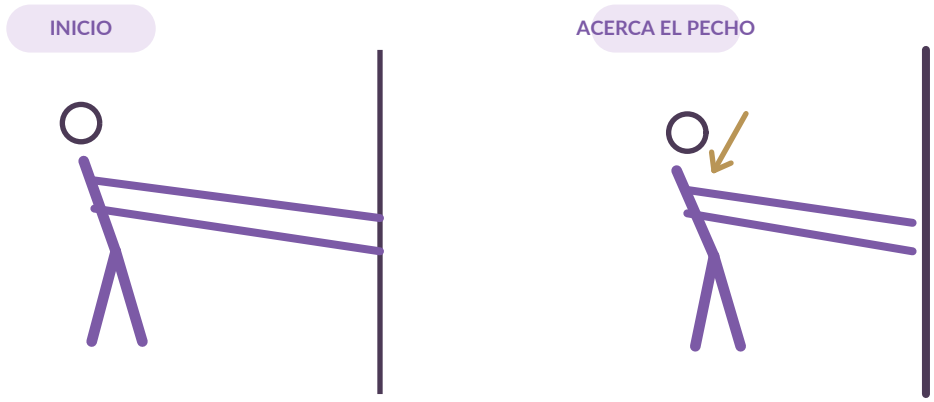
Más fácil: usa una banda con menor resistencia.

EJERCICIO 06 · TREN SUPERIOR

Empuje en pared

Pecho · tríceps · hombros · core

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Construye fuerza de empuje con una carga adecuada para comenzar.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Coloca las manos en la pared a la altura del pecho.
2. Aleja los pies para formar una línea larga con el cuerpo.
3. Flexiona los codos y acerca el pecho a la pared.
4. Empuja hasta volver al inicio sin hundir la zona lumbar.

EVITA ESTOS ERRORES

- Cadera caída o espalda arqueada.
- Codos demasiado abiertos.
- Acercar solo la cabeza y no el cuerpo completo.

DOSIS ORIENTATIVA

2-3 series · 8-15 repeticiones

ADAPTACIÓN

Más fácil: acércate más a la pared.

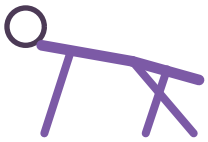
EJERCICIO 07 · CORE Y ESTABILIDAD

Bird dog

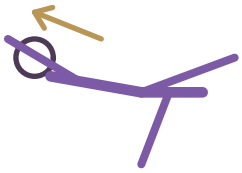
Core · glúteos · espalda · hombros

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO

CUATRO APOYOS



BRAZO + PIERNA



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Entrena estabilidad del tronco y coordinación entre brazos y piernas.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Colócate en cuatro apoyos con manos bajo hombros y rodillas bajo caderas.
2. Activa el abdomen sin contener la respiración.
3. Extiende un brazo y la pierna contraria sin girar la pelvis.
4. Vuelve al centro y cambia de lado.

EVITA ESTOS ERRORES

- Arquear la espalda.
- Elevar demasiado la pierna.
- Rotar la cadera para ganar recorrido.

DOSIS ORIENTATIVA

2 series · 6-10 por lado

ADAPTACIÓN

Más fácil: mueve solo un brazo o una pierna cada vez.

EJERCICIO 08 · CORE CONTROLADO

Dead bug adaptado

Core profundo · cadera · coordinación

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO

INICIO



EXTIENDE OPUESTOS



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Fortalece el control abdominal sin cargar la columna con movimientos bruscos.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Acuéstate boca arriba y lleva piernas y brazos a una posición cómoda.
2. Mantén la zona lumbar estable, sin forzarla contra el suelo.
3. Extiende lentamente un brazo y la pierna contraria.
4. Regresa y alterna, respirando durante todo el movimiento.

EVITA ESTOS ERRORES

- Arquear la espalda al extender.
- Ir demasiado rápido.
- Trabajar con un rango mayor del que puedes controlar.

DOSIS ORIENTATIVA

2 series · 6-10 por lado

ADAPTACIÓN

Más fácil: mueve solo brazos o desliza un talón por el suelo.

EJERCICIO 09 · CADERA Y ESTABILIDAD

Paso lateral con banda

Glúteo medio · cadera · piernas

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Refuerza la estabilidad de cadera y rodilla, importante para caminar y moverte con seguridad.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Coloca una banda suave sobre las rodillas o tobillos según tu nivel.
2. Flexiona levemente caderas y rodillas.
3. Da un paso lateral manteniendo tensión constante.
4. Acerca el otro pie sin juntar por completo las piernas.

EVITA ESTOS ERRORES

- Arrastrar los pies.
- Dejar que las rodillas se vayan hacia dentro.
- Usar una banda demasiado fuerte.

DOSIS ORIENTATIVA

2 series · 8-12 pasos por lado

ADAPTACIÓN

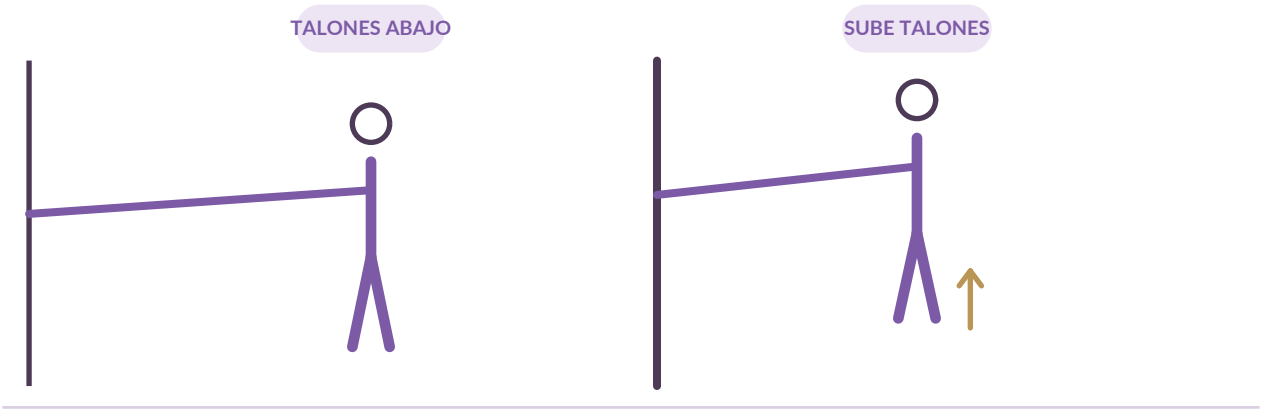
Más fácil: banda sobre las rodillas y pasos cortos.

EJERCICIO 10 · TOBILLO Y PANTORRILLA

Elevación de talones

Pantorrillas · tobillos · equilibrio

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Fortalece el apoyo del pie y ayuda a mejorar estabilidad al caminar.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Párate erguida cerca de una pared o silla.
2. Apoya el peso de forma pareja en ambos pies.
3. Eleva los talones lentamente hasta quedar sobre la parte delantera del pie.
4. Baja con control hasta apoyar nuevamente.

EVITA ESTOS ERRORES

- Balancearte para subir.
- Llevar los tobillos hacia fuera.
- Bajar de golpe.

DOSIS ORIENTATIVA

2-3 series · 10-15 repeticiones

ADAPTACIÓN

Más fácil: usa apoyo firme con ambas manos.

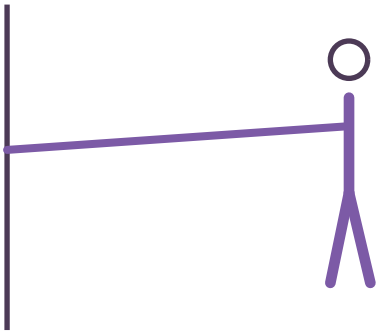
EJERCICIO 11 · EQUILIBRIO

Equilibrio en un pie

Tobillo · cadera · core

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO

CON APOYO



ELEVA UNA PIERNA



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Entrena el equilibrio y la confianza para desplazarte con mayor seguridad.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Párate junto a una pared o silla estable.
2. Transfiere el peso a una pierna.
3. Eleva ligeramente el otro pie sin inclinar el tronco.
4. Mantén la mirada al frente y respira.

EVITA ESTOS ERRORES

- Practicar lejos de un apoyo seguro.
- Contener la respiración.
- Buscar demasiada altura con la pierna.

DOSIS ORIENTATIVA

2-3 veces · 15-30 segundos por lado

ADAPTACIÓN

Más fácil: conserva uno o dos dedos sobre el apoyo.

EJERCICIO 12 · MOVILIDAD

Rotación torácica de pie

Columna torácica · hombros · postura

DEMO VISUAL · POSICIÓN INICIAL Y MOVIMIENTO

MIRADA AL FRENTE



ROTA EL TÓRAX



POR QUÉ ES ESTRATÉGICO

Favorece movilidad de la parte alta de la espalda sin forzar la zona lumbar.

VIDEO DEMOSTRATIVO

QR
PRÓXIMAMENTE

Aquí irá el código QR cuando grabes el video.

CÓMO HACERLO

1. Párate con pies firmes y rodillas suaves.
2. Cruza los brazos o mantenlos a la altura del pecho.
3. Rota lentamente el tórax hacia un lado manteniendo la pelvis estable.
4. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado.

EVITA ESTOS ERRORES

- Girar desde las rodillas o pelvis.
- Forzar el rango.
- Hacer rebotes.

DOSIS ORIENTATIVA

1-2 series · 6-8 por lado

ADAPTACIÓN

Más fácil: realiza un rango pequeño y cómodo.

PARA PONERLO EN PRÁCTICA

Dos formas simples de empezar

Elige la opción que mejor encaje con tu nivel y tus días disponibles.

RUTINA A · FUERZA BASE

1. Sentadilla a silla
2. Puente de glúteos
3. Remo con banda
4. Empuje en pared
5. Bird dog
6. Elevación de talones

RUTINA B · ESTABILIDAD

1. Peso muerto rumano
2. Subida a step bajo
3. Paso lateral con banda
4. Dead bug adaptado
5. Equilibrio en un pie
6. Rotación torácica de pie

Una sesión sencilla puede durar 25-40 minutos.

- Calienta 5-8 minutos con movilidad y marcha suave.
- Haz 1-3 series de cada ejercicio según tu nivel.
- Descansa entre 45 y 90 segundos cuando lo necesites.
- Termina con respiración tranquila y movilidad suave.

Fuerza para vivir mejor

Construye capacidad, no perfección.

PRÓXIMA ACTUALIZACIÓN DE ESTA GUÍA

Cuando grabes los ejercicios, cada página tendrá un código QR que llevará directamente al video correspondiente. También podemos reemplazar estos esquemas por fotografías tuyas mostrando la posición inicial y final, para que la guía sea todavía más personal y profesional.

GUÍA DE EJERCICIOS ESTRATÉGICOS 40+

Primera edición · versión visual con espacios QR preparados