TU AUTONOMÍA EMPIEZA CON UN PASO

Ganar fuerza después de los 60.

Menos dudas. Más movimiento. Más confianza.



Mitos que puedes dejar atrás.
7 pasos para empezar con seguridad.
Un circuito y una semana para ponerte en marcha.

Hazte más fuerte para seguir haciendo tu vida.

Domingo Caballero Ginés · Licenciado en CCAFD
COLEF 68.674 · Fuerza Vital +60

CREENCIAS DESCRITAS EN LOS ESTUDIOS

6 ideas para revisar.

Quizá alguna te resulte familiar. No todo el mundo piensa igual. [7-10]

«Ya soy demasiado mayor».

La edad no impide mejorar. Se han observado ganancias de fuerza incluso en edades muy avanzadas. [1,8,10]

«Primero tendría que estar fuerte».

Puedes empezar con una versión más fácil. La carga se adapta a tu capacidad de hoy, también si necesitas apoyo. [3,10]

«Las pesas me van a hacer daño».

No todo esfuerzo es peligroso. Elegir la carga, aprender el gesto y respetar tus límites importa. Si hay dudas, pide orientación. [4,7,10]

«Con una enfermedad, mejor no moverme».

Muchas enfermedades estables permiten ejercicio adaptado. Una limitación concreta necesita una revisión individual. [2,4,10]

«Con las tareas de casa ya basta».

Moverte en casa cuenta. Pero no siempre exige suficiente a todos tus músculos: puede hacer falta añadir fuerza. [2,10]

«La fuerza es para culturistas».

Puedes entrenar para levantarte, cargar la compra y seguir con tu vida. No necesitas buscar un gran volumen muscular. [2,7]

LO QUE DE VERDAD DIFICULTA EMPEZAR

No es solo cuestión de voluntad.

Estas barreras aparecen en la investigación. Se pueden buscar soluciones a tu medida. [7-11]

Dolor o cansancio	Revisa qué te limita. Ajusta la sesión; no te obligues a entrenar con síntomas nuevos.
Miedo a caer o lesionarte	Usa apoyos seguros. Si te preocupa tu estabilidad, empieza con acompañamiento.
No saber cómo hacerlo	Aprende pocos movimientos, con una explicación clara y una alternativa sencilla.
Poco tiempo o cuidados	Reserva un rato breve y realista. Puedes repartir la práctica en dos momentos.
Falta de compañía o apoyo	Propón entrenar con alguien o pide ayuda profesional para dar el primer paso.
Coste, transporte o entorno	Busca una opción cercana o en casa, con material sencillo y un espacio seguro.

El dolor, la falta de recursos o las limitaciones de salud son dificultades reales, no mitos. No necesitas resolverlas a solas.

7 PASOS · DEL 1 AL 4

Prepara un buen inicio.

1 **Elige un objetivo cotidiano.**

Levantarte con soltura, subir escaleras o pasear con confianza. Entrenas para tu vida.

2 **Revisa cómo estás hoy.**

Si hay una lesión reciente, enfermedad descompensada o una restricción médica, consulta antes.

3 **Prepara apoyos y material.**

Silla firme contra la pared, suelo despejado y calzado estable. Escalón fijo con pasamanos y goma sin daños.

4 **Calienta 3-5 minutos.**

Camina suave por casa y mueve tobillos, hombros y brazos. Empieza sin prisa.

Si necesitas que otra persona te sostenga o has sufrido caídas recientes, pide una adaptación antes de hacer el circuito por tu cuenta. [4]

7 PASOS · DEL 5 AL 7

Controla el esfuerzo. Respira. Repite.

5 Empieza con poco.

Haz una vuelta. Debes notar trabajo y conservar el control, pudiendo hacer 2-3 repeticiones más.

6 Respira y escucha las señales.

Suelta el aire al hacer fuerza. No lo aguantes. Reduce si pierdes la postura o aparece una molestia nueva.

7 Reserva dos días para la fuerza.

Deja al menos un día entre las sesiones de fuerza. Aumenta una sola cosa cada vez: repeticiones, vueltas o carga.

Cuándo detenerte

Para ante dolor en el pecho, mareo, falta de aire fuera de lo habitual o pérdida de estabilidad. Si los síntomas son intensos o repentinos, llama al 112. [4]

TU CIRCUITO DE INICIO

7 movimientos. Una vuelta para empezar.

1	Silla: sentarte y levantarte	5-8 veces
2	Plancha en silla + talones	4-6 elevaciones
3	Bíceps con dos botellas	6-10 veces
4	Caminar en tándem	5-10 pasos
5	Subir y bajar un escalón	3-5 por pierna
6	Tirar de una superband	6-10 veces
7	Gemelos con apoyo	6-10 veces

Descansa 45-90 segundos entre ejercicios,
o más hasta sentirte preparado para continuar.

Calienta antes y termina caminando suave 2-3 minutos. Reserva unos 20-30 minutos; puedes hacer menos. Si un ejercicio no encaja contigo, usa su alternativa.

Cantidades orientativas de inicio. Las fichas siguientes te enseñan cada movimiento.

01 · PIERNAS

Siéntate y levántate.



5-8 repeticiones

Pies bien apoyados. Acerca el cuerpo al borde sin perder estabilidad. Inclínate un poco y levántate. Siéntate despacio.

Recuerda. Silla contra la pared. Evita dejarte caer al bajar.

Más fácil. Usa los reposabrazos de una silla estable o una silla algo más alta. Si no puedes controlar la bajada, pide una adaptación.

Para levantarte del sofá con más soltura. [3]

02 · TRONCO Y BRAZOS

Plancha en silla elevando talones.



4-6 elevaciones suaves

Apoya las manos en los laterales del asiento de una silla inmóvil contra la pared. Lleva los pies atrás, alinea el cuerpo y sube y baja los talones.

Recuerda. La silla no debe deslizarse ni volcar. No hundas la cintura ni aguantes el aire.

Más fácil. Apoya las manos en una pared. Mantén 10 segundos, sin elevar talones. Si el apoyo molesta en las muñecas, omite y consulta.

Para sostener el cuerpo y controlar la postura.

03 · BRAZOS

Bíceps con botellas.



6-10 repeticiones

Sujeta una botella en cada mano, con los codos cerca del cuerpo. Dobla los codos, acerca las botellas a los hombros y baja despacio.

Recuerda. Dos botellas de 2 litros llenas pesan unos 2 kg cada una: no es una carga obligatoria. Cierra bien los tapones.

Más fácil. Empieza con menos agua, botellas pequeñas o sin peso. Puedes hacerlo sentado, con la espalda erguida.

Para manejar objetos de tu día a día. [3]

04 · EQUILIBRIO

Camina en tándem.



5-10 pasos con apoyo

Camina poniendo el talón cerca de la punta del otro pie, como siguiendo una línea. Mira al frente y avanza despacio.

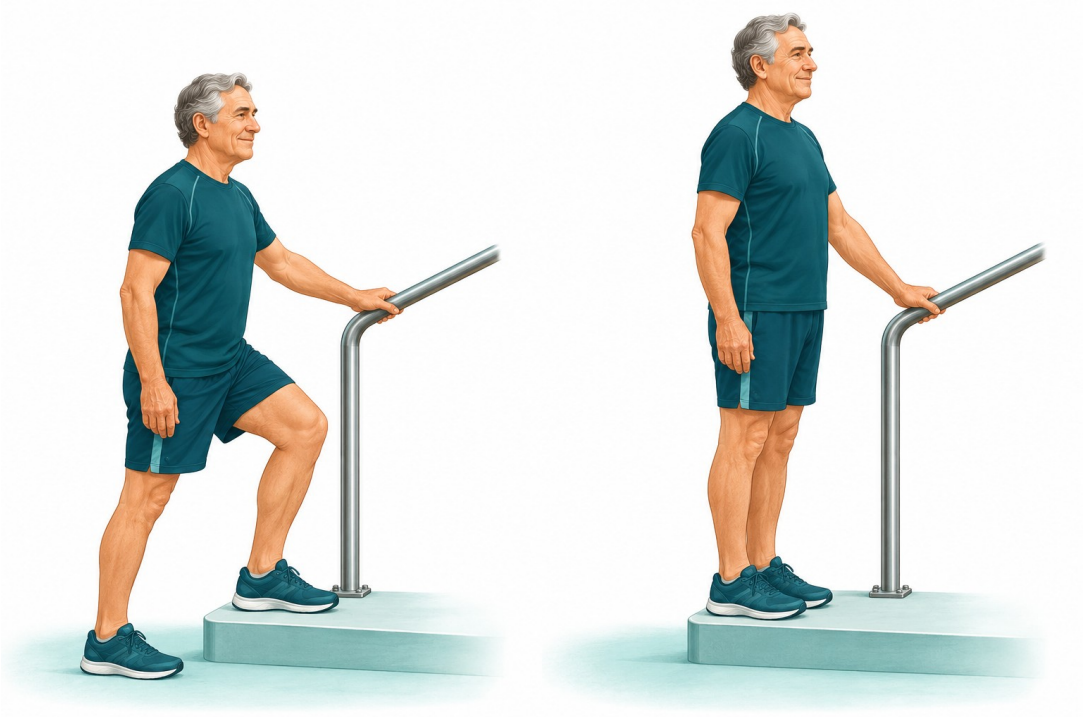
Recuerda. Desliza una mano por una encimera fija o usa un pasamanos continuo. Mantén tus ayudas habituales.

Más fácil. Deja un poco de separación lateral entre los pies. Si hay inestabilidad, camina normal con apoyo; no fuerces una línea estrecha.

Para practicar el control de tus pasos. [5]

05 · PIERNAS Y COORDINACIÓN

Sube y baja un escalón.



3-5 subidas con cada pierna

Sube un pie y después el otro. Baja con control. Cada subida y bajada cuenta una vez. Alterna la pierna que inicia la subida.

Recuerda. Usa un escalón bajo y fijo, con pasamanos. Apoya todo el pie. No uses taburetes ni libros apilados.

Más fácil. Toca el escalón con un pie y vuelve al suelo, sin subir el cuerpo. Si no tienes un apoyo seguro, repite la silla.

Para practicar una tarea habitual fuera de casa. [5]

06 · ESPALDA Y BRAZOS

Tira de una superband.



6-10 repeticiones

Sentado y con los pies separados, pisa la goma bajo ambas suelas. Agarra los lados, inclínate un poco con la espalda recta y lleva los codos hacia atrás. Vuelve despacio.

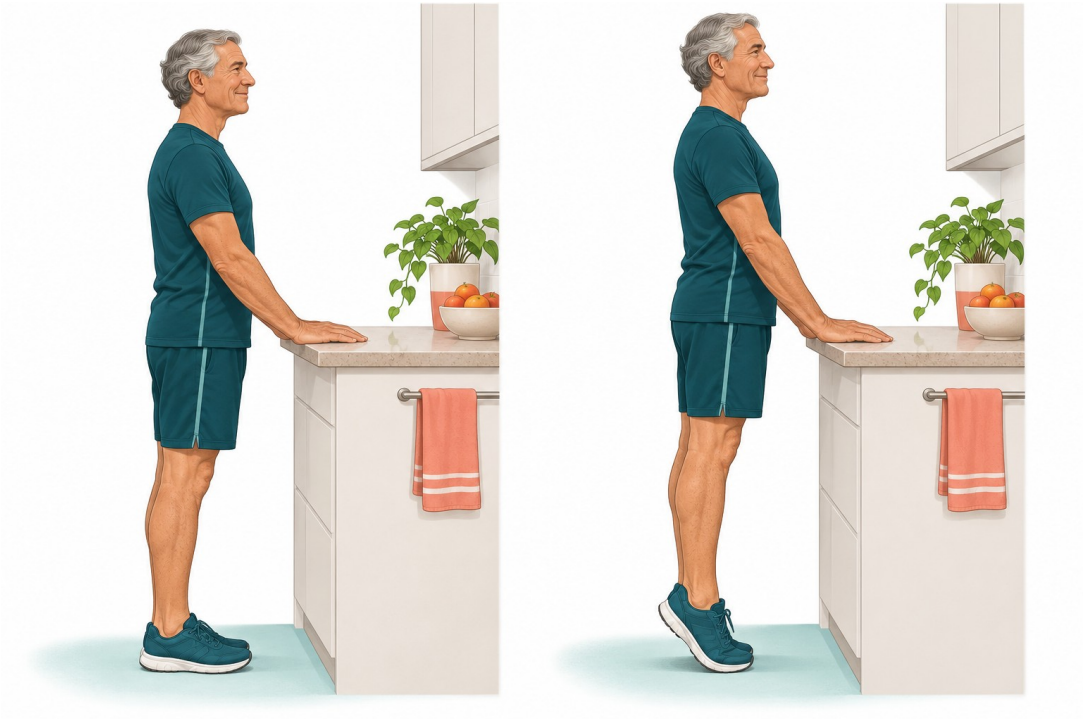
Recuerda. Usa una goma ligera, sin grietas y bien sujeta bajo las zapatillas. No la acerques a la cara ni la sueltes de golpe.

Más fácil. Usa menos tensión. Sin goma, practica llevar los codos hacia atrás; aprenderás el gesto, aunque la carga será menor.

Para trabajar el gesto de tirar. [6]

07 · PANTORRILLAS

Eleva los talones.



6-10 repeticiones

De pie, con ambas manos en una encimera fija, eleva los talones. Baja despacio hasta volver a apoyar los pies.

Recuerda. Mantén el apoyo. No rebotes ni lo hagas en el borde de un escalón.

Más fácil. Hazlo sentado: pies en el suelo, sube y baja los talones. Es una opción con menor carga.

Para dar impulso al caminar. Aquí el cuerpo está erguido; la plancha trabaja además el tronco. [3]

UNA SEMANA QUE PUEDES REPETIR

Fuerza + paseo.
Un ritmo posible para ti.

Lunes	**FUERZA** Circuito: 1 vuelta.
Martes	**PASEO** 10-20 min, o tramos más cortos.
Miércoles	**MOVIMIENTO SUAVE** Movilidad + 5 pasos en tándem con apoyo.
Jueves	**FUERZA** Repite el circuito y sus alternativas.
Viernes	**PASEO** 10-20 min a un ritmo cómodo.
Sábado	**PASEO OPCIONAL** Un recorrido agradable, a tu medida.
Domingo	**RECUPERA** Descanso del circuito y movimiento cotidiano.

¿Llevas tiempo sin caminar? Empieza con 5 minutos o menos. A un ritmo moderado puedes hablar, aunque respirarás algo más deprisa. Evita rutas que te hagan perder seguridad.

Esta es una semana de inicio, no el objetivo completo de actividad física. [2]

CÓMO SEGUIR AVANZANDO

Lo que no se usa, se pierde.

Tu cuerpo necesita movimiento. Cuando dejas de usar una capacidad, tiende a disminuir. Practicarla ayuda a mantenerla y puede mejorarla. No es una culpa: es una oportunidad para empezar. [1,2,4]

¿Cuándo hacer un poco más?

Si completas dos sesiones con control, sin molestias nuevas y recuperándote bien, añade 1-2 repeticiones dentro del rango. Más adelante puedes añadir otra vuelta o algo de carga. Cambia una sola cosa cada vez.

Si hoy tienes menos energía

Haz menos repeticiones, usa las alternativas o divide la vuelta en dos momentos del día. Si estás enfermo o te encuentras mal, descansa y consulta cuando corresponda.

Más adelante

La referencia general incluye fuerza al menos 2 días, actividad aeróbica y equilibrio. A partir de 65 años se aconseja trabajo multicomponente con equilibrio 3 días o más. Acércate poco a poco; no hace falta alcanzarlo la primera semana. [2]

TU SIGUIENTE PASO

¿Cómo adaptarías esto a tu caso?

Quizá te cuesta levantarte, te preocupa el equilibrio o no sabes qué carga elegir. Podemos hablar de tu punto de partida y de un acompañamiento más completo y personalizado.

Soy Domingo Caballero.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte · COLEF 68.674.
Entrenamiento a domicilio y para asociaciones en Zaragoza y alrededores.

Quiero preguntarte por mi caso

Pulsa el botón para abrir WhatsApp.
También puedes escribirme al:
646 298 349.

Si lo estás leyendo en papel,
escanea este código.

Puedes empezar con algo sencillo.
No tienes que resolverlo todo a solas.

PARA CONSULTAR SI TE APETECE

Una guía sencilla. Con una base detrás.

Fuentes principales

1 · Ganar fuerza a edades avanzadas

Fiatarone y colaboradores. NEJM (1994). Ensayo de entrenamiento de fuerza en personas de edad muy avanzada. Se realizó con supervisión: no valida este circuito concreto.

2 · Combinar fuerza, paseo y equilibrio

OMS. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020). Recomendaciones generales; en mayores de 65 años, incluyen actividad multicomponente con equilibrio.

3 · Movimientos para empezar

NHS. Strength exercises. Referencia práctica para silla, bíceps y elevación de talones.

4 · Movimiento y precauciones

NIDDK / NIH. Health Tips for Older Adults. Actividad, inactividad, adaptación y señales para consultar.

5 · Caminar en tándem y escalón

NHS. Balance exercises. Apoyos y movimientos controlados.

6 · Tirar con goma

Public Health Wales / NERS. Active with Parkinson’s: exercise booklet, ejercicio 10. Referencia del gesto; no implica que esta guía sea un programa para Parkinson.

Alcance de esta guía

Propuesta educativa general de Fuerza Vital +60. Las cantidades, la semana tipo y las alternativas son una adaptación orientativa, no una pauta individual ni un circuito validado en conjunto. Ilustraciones creadas con IA para explicar los gestos; no son fotografías de clientes. Los vídeos demostrativos no están incluidos. Edición 2.1 · noviembre de 2026.

DE DÓNDE SALEN LAS CREENCIAS Y BARRERAS

Escuchar a las personas. Revisar la evidencia.

Se han consultado revisiones sistemáticas y un estudio de entrevistas. Las frases de la guía son una adaptación en lenguaje cotidiano, no citas textuales ni un ranking universal.

7 · Burton y colaboradores (2017)

Motivators and Barriers for Older People Participating in Resistance Training. Revisión de 14 estudios y 1.937 participantes, específica de entrenamiento de fuerza.

8 · Franco y colaboradores (2015)

Older people’s perspectives on participation in physical activity. Síntesis cualitativa: 132 estudios y 5.987 participantes de 60 años o más.

9 · Kilgour y colaboradores (2024)

Barriers and motivators to undertaking physical activity in adults over 70. Revisión de 37 estudios: preocupaciones de salud, motivación, miedo a caer y entorno.

10 · Hurst y colaboradores (2023)

Estudio LiLL-OPM: entrevistas a 14 personas de 69-92 años con fragilidad y problemas de salud. Describe dudas sobre la fuerza y la necesidad de orientación.

11 · Revisión en BMJ Open (2025)

Barriers to and facilitators of physical activity among community-dwelling older adults. Veinte estudios con 18.597 participantes de 65 años o más.

Cómo interpretar estos hallazgos

Hay diferencias entre edades, salud y contextos. No son datos de prevalencia en toda la población española mayor de 60. Las revisiones pueden compartir estudios: sus participantes no se suman. Las respuestas prácticas son propuestas de Fuerza Vital +60, no soluciones garantizadas.