



MOTRIZ

¿Cuál es tu estado físico actual?

Evalúa tu fuerza, equilibrio y flexibilidad en solo 5 pasos.

Conoce en qué punto estás y cómo puedes mejorar con esta guía diseñada por fisioterapeutas.

Introducción: ¿Por qué medir tu estado físico?

La pérdida de fuerza, movilidad y equilibrio comienza a partir de los 40 años, pero eso no significa que no puedas actuar para cambiarlo.

Medir tu estado físico actual te ayudará a:

- Entender en qué punto estás.
- Identificar áreas de mejora.
- Dar los pasos necesarios para ganar fuerza y proteger tu independencia.

Esta evaluación rápida y práctica está pensada para personas como tú, que buscan construir un cuerpo más fuerte y funcional con calidad de vida.

Conocer tu punto de partida es el primer paso hacia una vida activa y plena.

Cómo funciona esta guía

1

Realiza los ejercicios

Realiza los ejercicios que te proponemos en esta guía.

2

Anota tus resultados

Anota tus resultados en cada prueba.

3

Compara con valores ideales

Compáralos con los valores ideales según tu edad.

4

Descubre áreas de mejora

Descubre qué áreas necesitas trabajar y empieza con los consejos prácticos que te damos.

Ejercicio 1: Sentadilla con peso corporal

Objetivo: Mide la fuerza de tus piernas y tu estabilidad.

Instrucciones:

- Coloca los pies a la altura de los hombros.
- Baja lentamente como si quisieras sentarte en una silla, manteniendo la espalda recta.
- Vuelve a subir y repite tantas veces como puedas en 30 segundos.

Valores ideales:

40-49 años:	15-20 repeticiones.
50-59 años:	12-16 repeticiones.
60+ años:	8-12 repeticiones.

Tu resultado: _____

Consejo: Si no puedes bajar mucho, intenta pequeñas repeticiones sin forzar las rodillas.

Ejercicio 2: Plancha abdominal

Objetivo: Evalúa la fuerza de tu core y tu estabilidad corporal.

Instrucciones:

- Apoya los antebrazos y los pies en el suelo.
- Mantén el cuerpo recto, sin hundir la cadera.
- Cronometra cuánto tiempo puedes mantener esta posición.

Valores ideales:

40-49 años:	45-60 segundos.
50-59 años:	30-45 segundos.
60+ años:	15-30 segundos.

Tu resultado: _____

Consejo: Si te cuesta mantener la posición, empieza con la rodilla apoyada en el suelo.

Ejercicio 3: Test de equilibrio a una pierna

Objetivo: Evalúa tu equilibrio y control postural.

Instrucciones:

- Ponte de pie sobre una pierna, con los brazos extendidos hacia los lados.
- Mide cuánto tiempo puedes mantener el equilibrio sin apoyarte en nada.

Valores ideales:

40-49 años:	30-40 segundos.
50-59 años:	20-30 segundos.
60+ años:	10-20 segundos.

Tu resultado: _____

Consejo: Practicar el equilibrio puede prevenir caídas y mejorar tu estabilidad en actividades cotidianas.

Ejercicio 4: Flexión hacia adelante

Objetivo: Mide la flexibilidad de tu cadena posterior (piernas y espalda).

Instrucciones:

- Siéntate en el suelo con las piernas estiradas.
- Intenta tocar los pies con las manos sin doblar las rodillas.

Resultados:

- Tocas los pies: Muy buena flexibilidad.
- A 5-10 cm: Nivel aceptable.
- Más de 10 cm: Necesitas mejorar la flexibilidad.

Tu resultado: _____

Consejo: Si no puedes llegar, practica estiramientos suaves diariamente.

Ejercicio 5: Superman

Objetivo: Evalúa la fuerza lumbar y la estabilidad.

Instrucciones:

- Tumbate boca abajo, con los brazos extendidos al frente.
- Eleva brazos y piernas al mismo tiempo, manteniendo el abdomen contraído.
- Cronometra cuánto tiempo puedes mantener esta posición.

Valores ideales:

40-49 años:	30 segundos.
50-59 años:	20 segundos.
60+ años:	10-15 segundos.

Tu resultado: _____

Consejo: Este ejercicio fortalece la espalda baja y previene molestias lumbares.

Análisis de resultados

¿Qué significan tus resultados?

Si estás dentro de los valores ideales:

¡Enhorabuena! Estás en el buen camino. Mantén tu rutina activa y sigue trabajando para preservar tu fuerza y movilidad.

Si estás por debajo de lo ideal:

No te preocupes, este es el primer paso. Con un plan de entrenamiento adecuado, puedes mejorar rápidamente tu fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Próximos pasos: ¿Quieres ayuda profesional?

Si quieres una evaluación más completa y un plan personalizado diseñado por fisioterapeutas, estamos aquí para ayudarte.

Reserva tu sesión ahora. Haz clic [aquí](#) para recibir una consulta profesional y empezar a trabajar en tu salud de forma segura y efectiva.



Contacto

Estamos aquí para ayudarte a mejorar tu salud y bienestar.

- **Dirección:** Tres Cantos, Madrid.
- **Teléfono:** 918 046 215
- **WhatsApp:** 692 683 801
- **Instagram:** [@motriz_fisioterapia](#)
- **Web:** [www.motriz.es](#)

Tu salud es nuestra prioridad.