

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

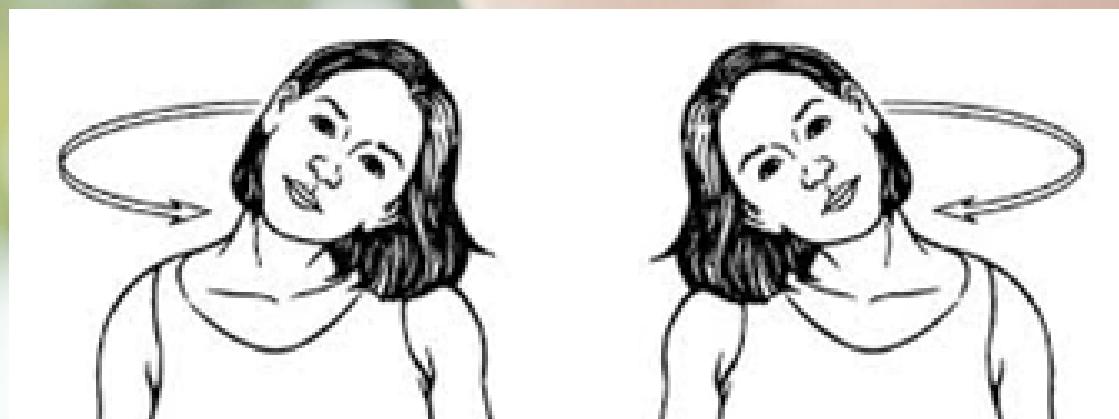
PROPUESTA DE DEPORTE EN CUARENTENA

INÉS GALERA CORTÉS - FISIOTERAPEUTA-
Nº COL 04-4347

DEPORTE EN CASA

EJERCICIO 1

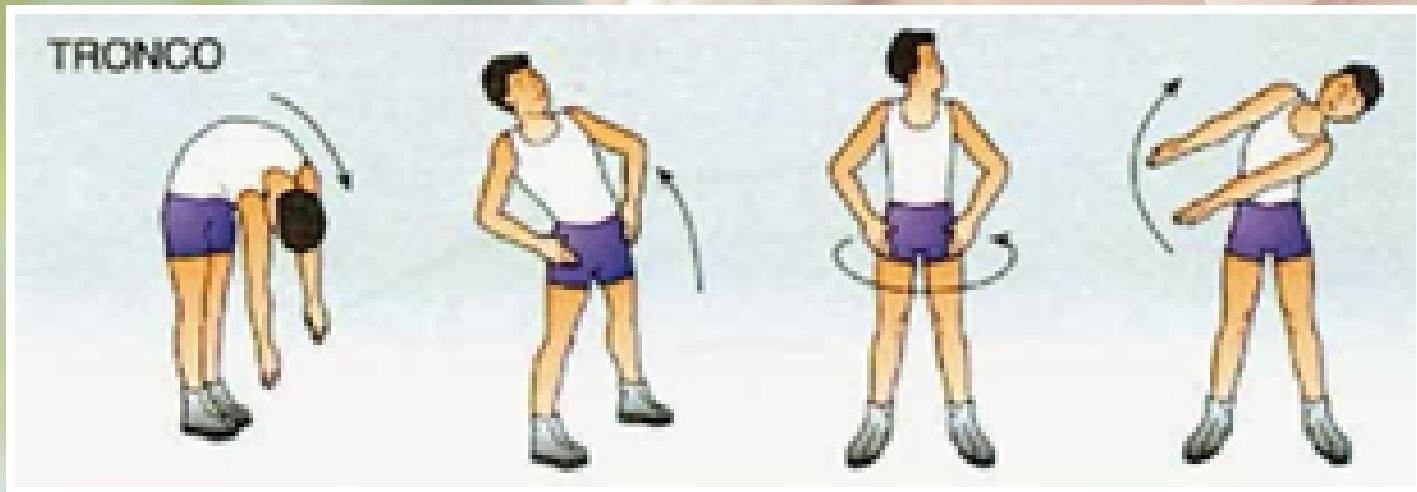
Lleva la cabeza hacia delante y hacia atrás dando todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar. Despues, lleva la oreja al hombro y lleva la barbilla al hombro, de forma lenta y parando en el centro. Por ultimo, mueve la cabeza llevandola hacia un lado y a otro como «diciendo que no»,dándole todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar. Hagamos 10 series para cada movimiento.



DEPORTE EN CASA

EJERCICIO 2

De pie. Piernas separadas al ancho de los hombros. Manos a la cintura. Flexiona lateralmente el tronco. Vuelve al centro y repite al otro lado. Repite 10 veces. Al terminar, pon las manos en tu cintura, pies juntos. Rota la cadera a un lado y otro haciendo círculos con tu pelvis. Rota tu cintura de esta forma al menos otras 10 veces.



DEPORTE EN CASA

EJERCICIO 3

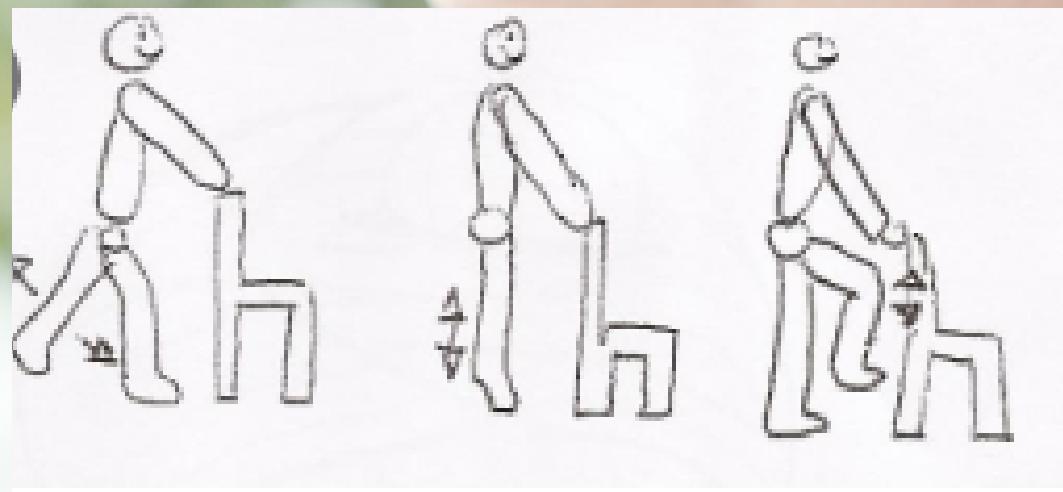
Brazos estirados en el aire y rodillas flexionadas. Mueve el brazo derecho a tu izquierda, y tu brazo izquierdo a la derecha, cada vez con más ritmo e intensidad.



DEPORTE EN CASA

EJERCICIO 4

Colócate de pie a unos 15 centímetros de una mesa o del respaldo de una silla con los pies separados. Dobla la cintura, inclínate hacia la silla hasta quedar a unos 45 grados aproximadamente. Eleva la pierna hacia atrás, estirada, lentamente. Permanece en esta posición. Comienza a descender lentamente la pierna hasta llegar a la posición inicial. Repite el ejercicio con la otra pierna. Repite alternativamente 10 veces.



DEPORTE EN CASA

EJERCICIO 5

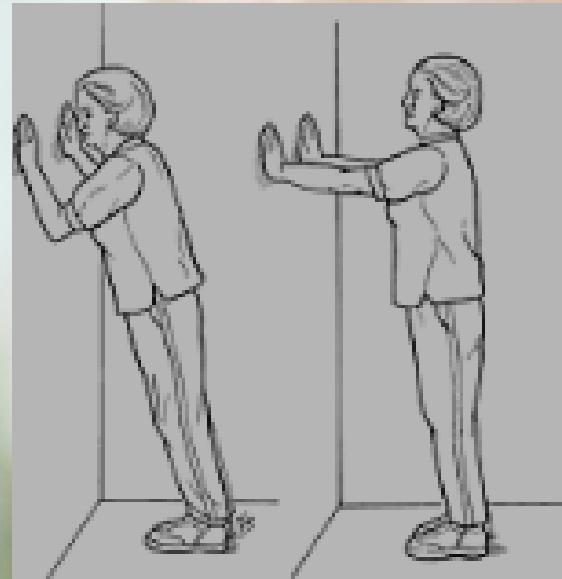
Sostén una pesa (o cualquier otro objeto de cierto peso) en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levanta las pesas hacia los hombros y luego bájalas hacia sus costados. Repite 10 veces. Sigue con las pesas. Sostén una a cada mano con los brazos al costado. Encoja los hombros hacia arriba, hacia las orejas y luego vuélvalos a bajar.



DEPORTE EN CASA

EJERCICIO 6

Coloca las manos extendidas contra la pared. Lentamente baja el cuerpo y vuelve a subir.



EJERCICIO 7

Siéntate en una silla. Inclínate ligeramente hacia adelante y levántate del asiento. Vuelve a sentarte. Vuelve a levantarte. Repite dos series de diez.



DEPORTE EN CASA

EJERCICIO 8

Continúa sentado/a. Levanta la pierna derecha con tu rodilla doblada a 90 grados. Mantén elevada la pierna y el pie entre 10 y 15 centímetros del suelo durante cinco segundos. Repite 10 veces y luego cambia de pierna y haz diez repeticiones con la otra pierna.



YOGA PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES



En el siguiente enlace podéis visualizar una práctica de yoga de bajo impacto adaptada para personas mayores:

<https://www.youtube.com/watch?v=F8bNQ7UWJII&t=4s>

(fuente: [yoga para todos youtube](#)).



¿LO HAS CONSEGUIDO? RECUERDA
QUE LO MÁS IMPORTANTE ES LA
CONSTANCIA EN EL TIEMPO.
PROPONTE SER REGULAR Y
REPETIR MAÑANA.
¡ÁNIMO!