G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I GERÈNCIA ATENCIÓ
B PRIMÀRIA MALLORCA

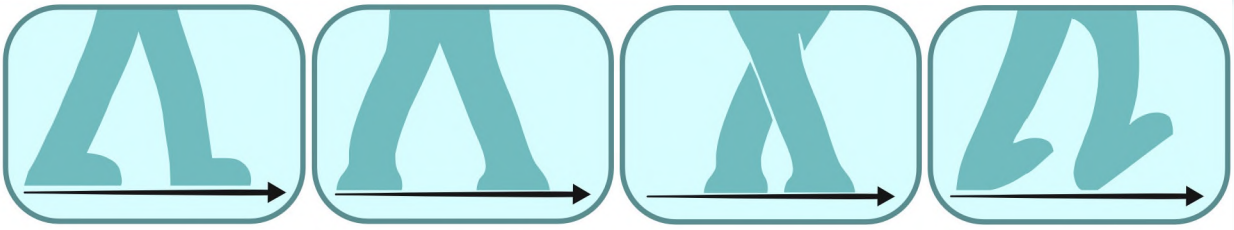
EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO PARA HACER EN CASA

Preferiblemente se recomienda caminar un poco antes de hacer los ejercicios, a modo de calentamiento. Se puede hacer balanceo con los brazos para ponerlos en movimiento.

MARCHAS (caminar unos 10 metros como mínimo cada vez)

ESTIRAMIENTOS (mantener las posiciones 10 segundos, movimientos suaves)

MARCHAS

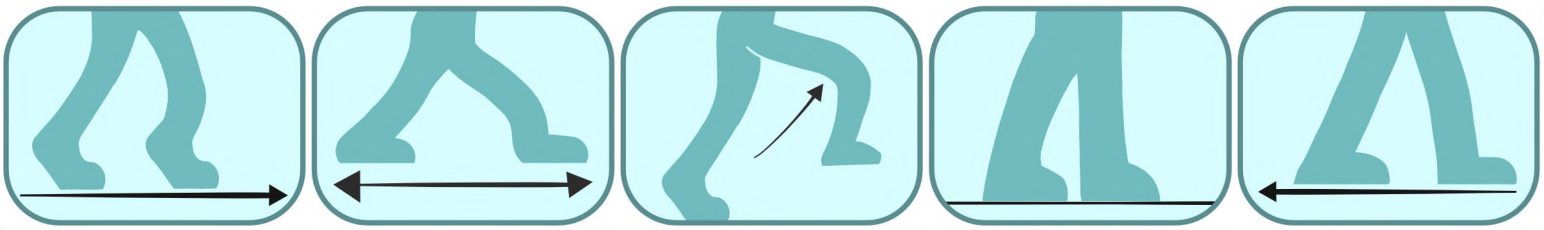


Caminar normal.

Dar pasos laterales.

Dar pasos laterales cruzando las piernas.

Caminar de talones.



Caminar de puntillas.

Dar pasos muy grandes.

Exagerar los pasos como si anduviera por la luna.

Un pie delante del **otro** (sobre una línea).

Caminar hacia atrás.

ESTIRAMIENTOS

Pasar el brazo por detrás de la cabeza y estirarlo con el otro desde el codo.

Poner una mano sobre el hombro y con la otra empujar hacia atrás desde el codo.

Estirar los brazos hacia adelante y una mano lleva la otra a flexión, apuntando hacia abajo.

Coger manos por detrás y una lleva la otra a la extensión.

Poner el brazo en horizontal apoyado en la pared y girar el cuerpo hasta que el pecho estire.

Abrir un poco las piernas, estirar el brazo hacia arriba e inclinar el cuerpo lateralmente.

Inclinar la cabeza lateralmente y mantener a un lado: coger la pata trasera de la silla para fijar el hombro.

Apoyar la punta del pie en un escalón o marco de puerta y llevar el cuerpo adelante con la rodilla un poco doblada. Después, el mismo ejercicio con la rodilla totalmente estirada.

Apoyado en la parte alta de la silla, coger un pie por detrás y llevar la cintura hacia adelante.

Sentado, estire una pierna y lleve la punta del pie hacia sí mismo: puede ayudarse con una cinta.

De pie, pies separados aproximadamente un palmo, fijar los hombros con una rotación hacia atrás y subir los brazos estirados lateralmente hasta juntar las manos arriba y bajarlas lentamente, yendo a tocar los pies, tan abajo como sea posible (3 repeticiones).