

RUTINAS DE EJERCICIOS PARA PERSONAS MAYORES CON DIFICULTADES EN SU MOVILIDAD

¡TODOS PODEMOS HACER ACTIVIDAD FÍSICA!





**PUEDES HACER TODOS LOS
EJERCICIOS ADAPTADOS A TUS
POSIBILIDADES**

**LO IMPORTANTE ES QUE TE
PONGAS EN MOVIMIENTO!!!**



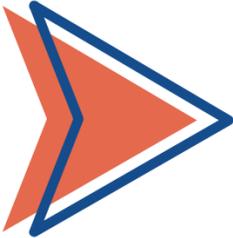
FUNDACIÓN
Juan Cruzado

25 años

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

¿TODO VALE?

Casi todo...



ELIGE LA POSTURA QUE MÁS SE ADAPTE A TUS POSIBILIDADES

INTENTA HACER LOS EJERCICIOS SIN CAMBIOS

**¿NO PUEDES?
¡NO TE AGOBIES!**

**HAZLO LO MEJOR QUE PUEDAS
NO TIENE QUE SER PERFECTO**

**SOLO EVITA SENSACIONES DE MALESTAR,
TENSIÓN EXCESIVA
Y DOLOR**

**LO QUE IMPORTA ES
QUE TE MUEVAS**



En cada sección tendrás opciones enfatizando en movilizar y/o fortalecer diferentes partes del cuerpo.

Ten en cuenta que al realizar estos ejercicios estás mejorando tu movilidad, fuerza, estabilidad y estado anímico y que con las repeticiones puede que prograses y necesites menos adaptaciones para hacerlos.



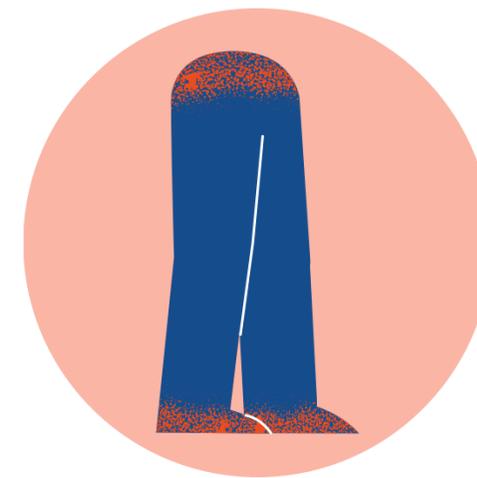
Espalda



Cuello



Miembros Superiores



Miembros Inferiores



EJERCICIOS PARA TU ESPALDA

Comienza por la Espalda ya que al mover la columna el resto de los ejercicios funcionan mejor



**5-10
MINUTOS**

Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento



Inclina el cuerpo
hacia adelante



Extiende la
Región Dorsal



Extiende la
Región Lumbar



Espalda erguida y gira
hacia ambos lados



EJERCICIOS PARA TU CUELLO



Espalda erguida
Inclina tu cabeza
hacia adelante
Flexionando el
Cuello



Espalda erguida
Inclina tu cabeza
hacia atrás
Extendiendo el
Cuello



**3-4
MINUTOS**

Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento

EJERCICIOS PARA TU CUELLO



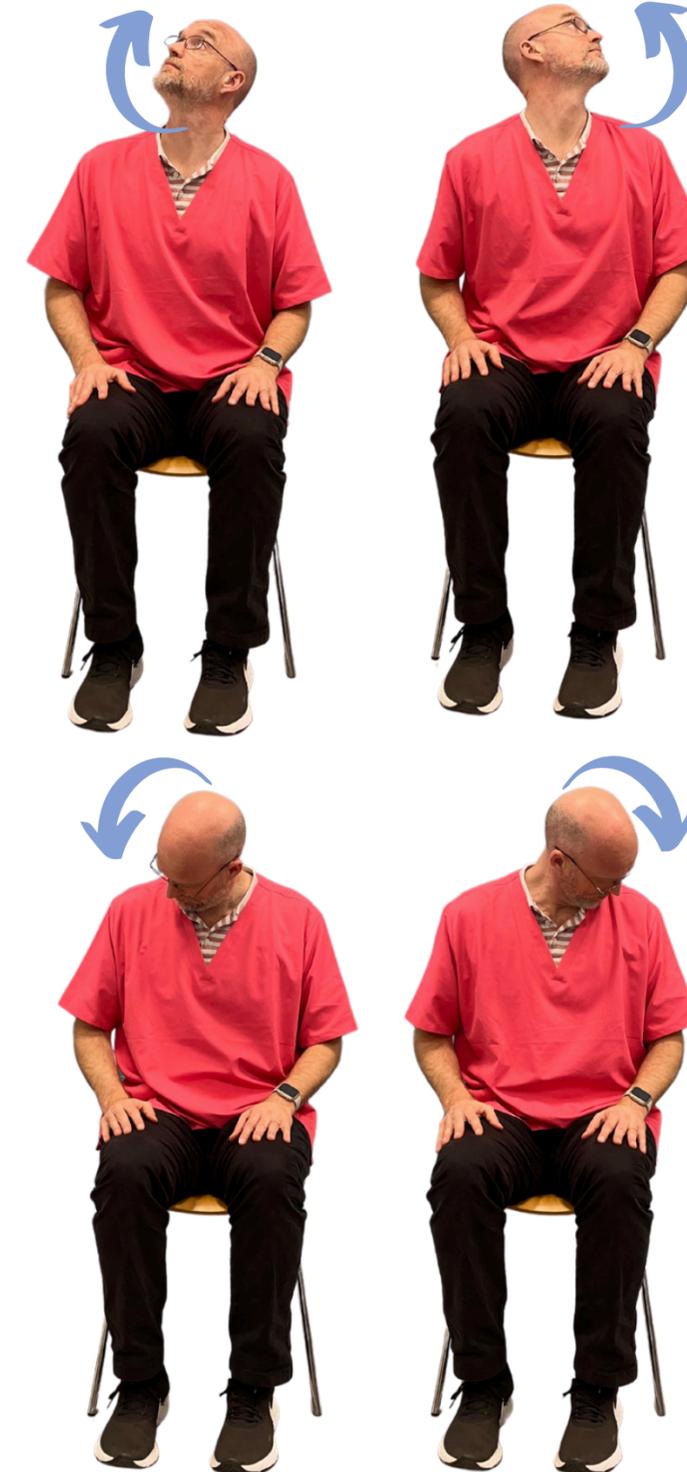
Espalda erguida
Inclina tu cabeza
hacia un lado y
aplica un leve
fuerza para
aumentar el
movimiento



Espalda erguida
Gira tu cabeza
hacia un lado
evitando
inclinarse



Espalda erguida
mueve tu cuello
Mirando Arriba y
Atrás y luego
Abajo y Adelante
dibujando en el
aire patrones
diagonales



**5-10
MINUTOS**
Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES SUPERIORES



**5-10
MINUTOS**
Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento



Espalda erguida,
Eleva tus hombros

Espalda erguida, lleva tus Brazos Hacia
Atrás y a un lado de manera alternada
y ambos a la vez

Espalda erguida,
Eleva tus Brazos



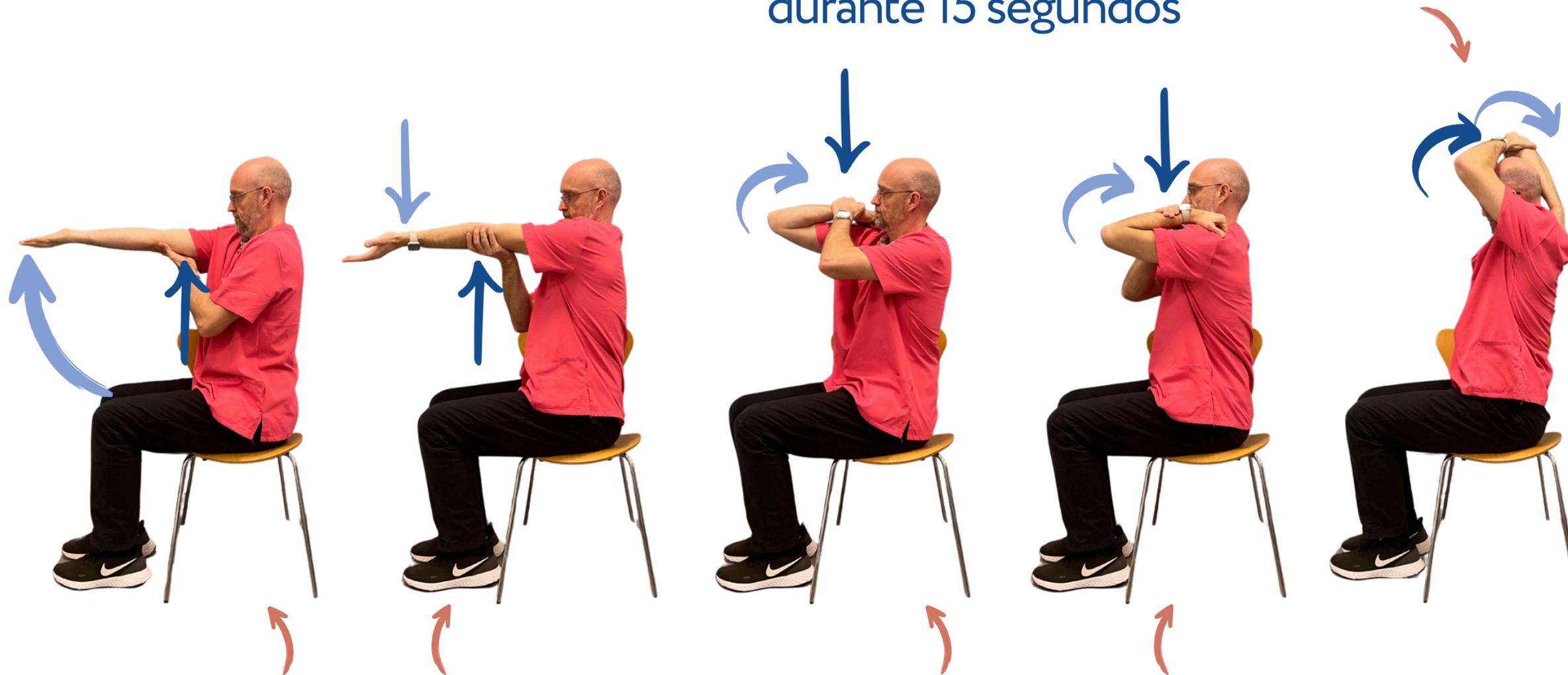
EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES SUPERIORES

Eleva el brazo y luego Flexiono el codo y con la mano contraria asisto el estiramiento posterior durante 15 segundos



**5-10
MINUTOS**

Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento



Extiende el codo y con la mano contraria asiste el estiramiento anterior durante 15 segundos

Flexiona el codo y con la mano contraria asiste el estiramiento posterior durante 15 segundos



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES SUPERIORES

Recostado tomando una mancuerna o cualquier objeto que agregue peso



**5-10
MINUTOS**

Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento



Movimiento
lineal hacia arriba
y de vuelta a la
camilla



Movimiento
lineal cruzando el
pecho y abriendo
el brazo hacia el
costado





EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES SUPERIORES



**5-10
MINUTOS**

Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento

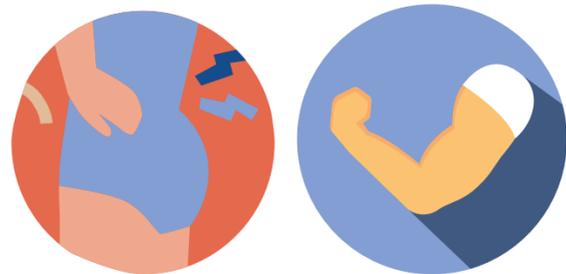


Acostado de lado, mueve el
brazo en diferentes
direcciones en amplias
excursiones de movimiento



Flexiona y Extiende el
Codo cargando un peso en
la mano





EJERCICIOS PARA ESPALDA Y EXTREMIDADES SUPERIORES

Coge un palo (puede ser la escoba)
Sostén cada posición por 10-15 segundos



**5-10
MINUTOS**

Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento

Llévalo
hacia arriba
e inclina la
espalda
hacia un
lado sin
flexionarla



Llévalo
hacia
arriba

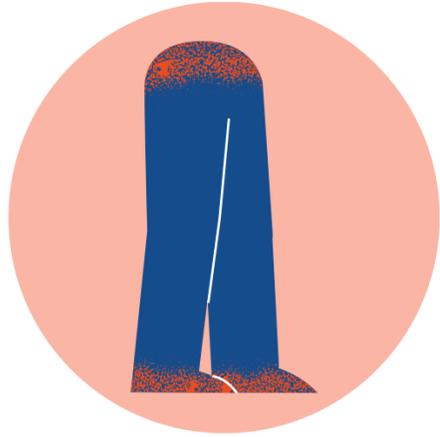


Llévalo
hacia
abajo



Llévalo detrás de tu
cabeza, ambas manos
acompañan sin soltarlo





EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES

Sentado, separa ambas piernas lo máximo posible

Sostén cada posición durante 10-15 segundos

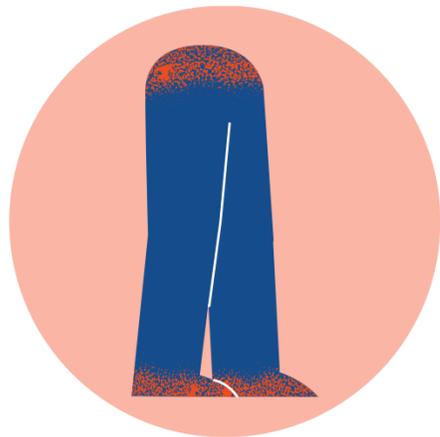


3-5 MINUTOS
Hacer 3 series de 10 repeticiones de cada movimiento



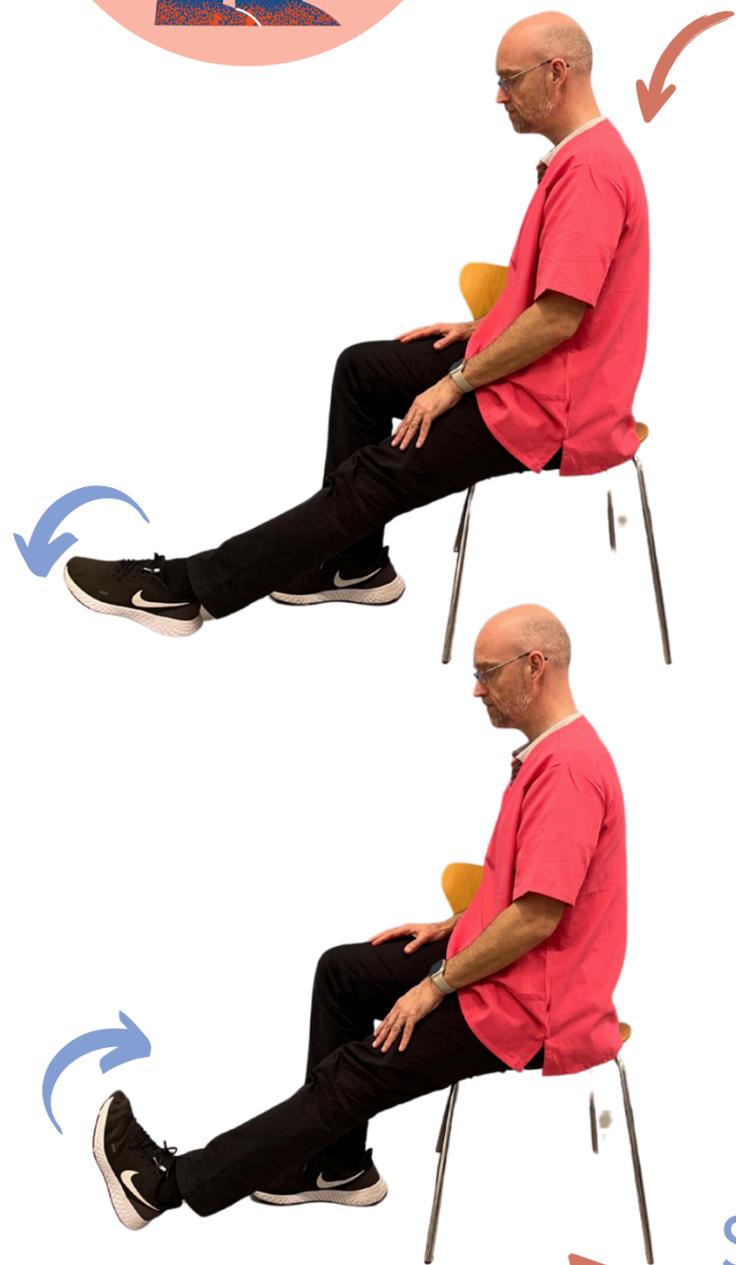
Gira el cuerpo hacia un lado y carga el peso sobre la pierna

Sentado, deja una pierna orientada hacia adelante y separa la otra lo máximo posible



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES

Sentado, estira rodilla y lleva el pie hacia abajo



Sostén cada posición durante 10-15 segundos



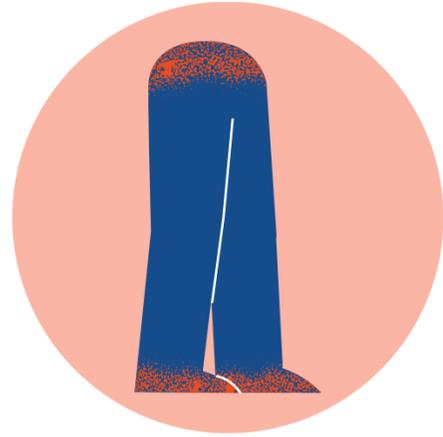
Sentado, estira rodilla y lleva el pie hacia arriba

Sentado, inclina el cuerpo hacia adelante y pisa fuerte hacia el suelo para levantar los talones



3-5 MINUTOS

Hacer 3 series de 10 repeticiones de cada movimiento



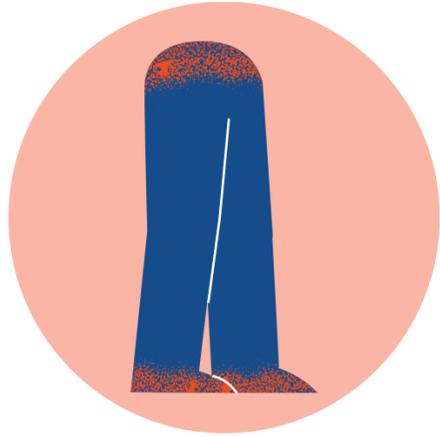
EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES



**3-5
MINUTOS**

Hacer 3 series
de 10
repeticiones de
cada
movimiento

Acostado de lado, evitando que se incline tu cuerpo, mueve la pierna en diferentes direcciones en amplias excursiones de movimiento
Adelante y Atrás - Arriba y Abajo



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES

Acostado boca arriba, evitando que se despegue la espalda baja, mueve las piernas en diferentes direcciones en amplias excursiones de movimiento



Arriba y Abajo

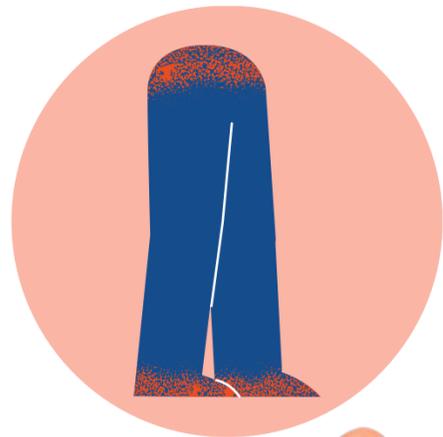


Adentro y Afuera



5-10 MINUTOS

Hacer 3 series de 10 repeticiones de cada movimiento



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES

De pie con un apoyo anterior (mesa, silla, etc.)



5-10 MINUTOS
Hacer 3 series de 10 repeticiones de cada movimiento



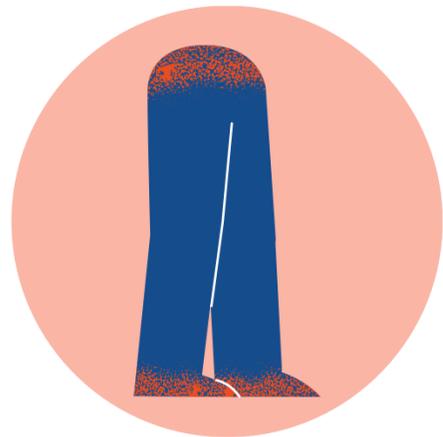
De frente eleva una pierna hacia un lado y luego repite contra-lateralmente



De lado eleva una pierna hacia atrás y luego repite contra-lateralmente



De lado eleva una pierna hacia adelante y luego repite contra-lateralmente



EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES INFERIORES

De pie con un apoyo anterior (mesa, silla, etc.)

Has sentadillas doblando caderas, rodillas y tobillos y vuelvo a la posición inicial



Lleva una pierna hacia atrás o deja ambas en su sitio e inclina el cuerpo para generar tensión posterior

Ponte en puntillas de pie por unos segundos y vuelve a la posición inicial



5-10 MINUTOS

Hacer 3 series de 10 repeticiones de cada movimiento



EJERCICIOS GLOBALES



Acuéstate de lado y mueve tu brazo y pierna en diferentes direcciones



Levanta la cabeza y toca con tu mano la rodilla del lado contrario

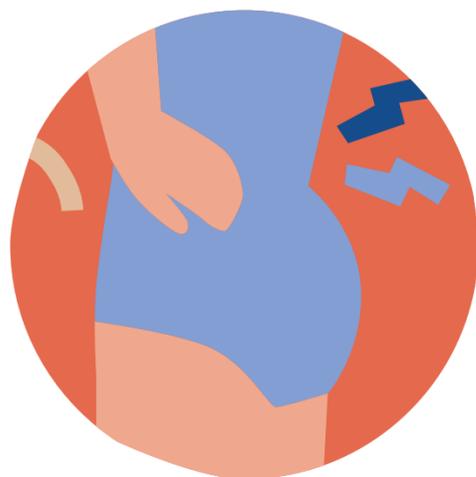


Cruza un brazo sobre el pecho girando tu espalda y cruza la pierna contralateral hacia el lado opuesto



5-10 MINUTOS
Hacer 3 series de 10 repeticiones de cada movimiento

CUERPO COMPLETO!!!



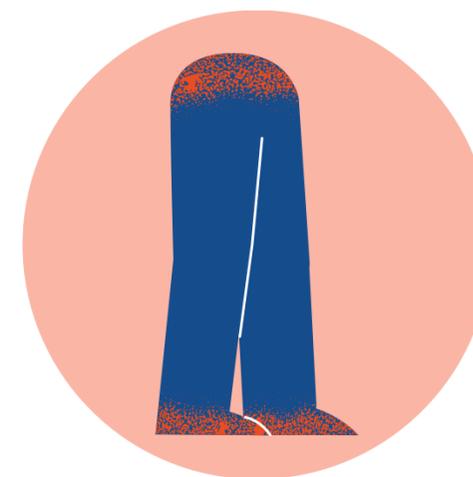
Espalda



Cuello



Miembros
Superiores



Miembros
Inferiores

**¡AHORA QUE
SABES CÓMO,
PONTE EN
MOVIMIENTO!**



FUNDACIÓN
Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES