



EJERCICIOS

#ACTÍVATEENCASA

NOTAS

- Todos los ejercicios deben hacerse **con seguridad**, evita grandes desequilibrios. Cógete a un sitio estable cuando lo precisés.
- Los **ejercicios de brazos y piernas** deben hacerse **con los dos lados**.
- Si alguno no puedes realizarlo, pasa a la siguiente hoja, ahí tendrás la adaptación.

Nº	EJERCICIO	REPETICIONES	DESCRIPCIÓN
1	Extensión de tronco	5 reps. aguantando 5"	Extender el tronco, a la vez que se intentar llegar con los brazos al techo y atrás
2	Extensión de rodillas	10 reps.	Con un cojín entre las piernas, y con <i>la espalda apoyada</i> , extender y doblar las rodillas
3	Flexión de brazos	12 reps.	Doblar y extender los codos. Puedes añadir <i>peso con una botella</i> en cada mano. → y salta al nº 8
4	Estiramiento glúteos	20" con cada lado	Cruzar una pierna por encima de la otra y tirar de la rodilla hacia el pecho
5	Flexión y extensión de muñeca	10 reps.	Con el antebrazo apoyado en una mesa, y la muñeca por fuera del borde: mover la mano arriba y abajo. Puedes añadir <i>peso con una botella</i> .
6	Ponerse de puntillas	10 reps.	Desde una posición erguida, levanta los talones. Si lo necesitas cógete a un sitio estable → y salta al nº 13
7	Rotación tronco	10 reps. 5 a cada lado. aguantando 3" en cada una	Sentado, coger el borde posterior de la silla e <i>intentar ver lo que hay detrás</i>
8	Sentadillas	15 reps.	Flexionar rodillas llevando <i>la cadera hacia atrás y abajo</i> . Sin encorvar la espalda, metiendo la tripa para que permanezca plana.
9	Flexión de tronco	10 reps. 5 a cada lado	Sentados con las piernas abiertas tocar un pie con la mano contraria, y volver a ponerse recto antes de la siguiente repetición → y salta al nº 11
10	Zancadas laterales	10 reps. 5 a cada lado	Dar una zancada lateral y volver al sitio → y retrocede al nº 1
11	Cerrar dedos	3 reps. con cada mano	Con la mano en una toalla, cerrar los dedos uno a uno, hasta acabar en un puño
12	Aperturas de brazos	10 reps.	Con los brazos estirados a la altura de los ojos, separar y juntar las manos Puedes añadir <i>peso con una botella</i> en cada mano → y retrocede al nº 7
13	Círculos con la cabeza	3 círculos a cada lado	Hacer círculos con la cabeza <i>muy despacio</i> , alternando la dirección del círculo
14	Caminar en el sitio	30 pasos	Caminar en el sitio, subiéndole las rodillas, <i>todo lo rápido que se pueda</i>



ADAPTACIONES de los ejercicios

Nº	SI PUEDES MOVER LAS PIERNAS PERO NO PUEDES PONERTE DE PIE	SI NO TIENES MOVIMIENTO EN LAS PIERNAS	SI TUS BRAZOS NO SE MUEVEN BIEN
1	El mismo movimiento pero sentado	El mismo movimiento pero <i>sentado</i>	Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno
2		<i>Pasa al Nº3 y haz el doble de repeticiones</i>	
3			Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno
4		<i>Flexiona el tronco y róvalo hacia una de las piernas. Alterna los lados.</i>	
5			Ayúdate con la otra mano, o hazlo sólo con una
6	Realiza el gesto desde la silla, con los pies en el suelo	<i>Pasa al Nº7 y haz el doble de repeticiones</i>	
7			
8	Desde la silla, lleva los talones hacia atrás	Sustitúyelo por: <i>pulsiones con tus manos en la silla</i> (el gesto de despegar los glúteos del asiento)	
9		Baja hasta donde puedas	Ayúdate con el otro brazo
10	Realiza el gesto desde la silla, separando una pierna y después la otra	Sustitúyelo por: inclinaciones laterales de tronco (el gesto de bajar lateralmente a tocar el suelo)	
11			Mantener la mano abierta encima de la mesa
12			Sentado puedes apoyar el brazo sobre la mesa y realizar así el movimiento
13			
14	Realiza el gesto sentado	Sustitúyelo por: círculos con los brazos en los dos sentidos	