

Adaptación Proyecto Centinela

Recordamos que estas recomendaciones para la población, son genéricas y básicas. Y tienen por objetivo conseguir unos niveles mínimos de movilidad, autonomía personal y autocuidado, incluso con ejecuciones lentas y a baja intensidad.





En caso dudas sobre su ejecución, o si se trata de poblaciones especiales o situaciones particulares de salud, es necesario consultar sobre la adaptación e individualización de estos ejercicios con un Preparador Físico o Entrenador Personal colegiado.

#MantenteActivoEnCasa
#SoyColef

Adaptación Proyecto Centinela | MANTENTE ACTIVO EN CASA


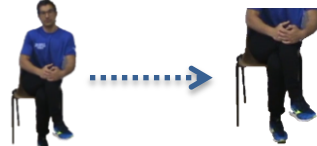

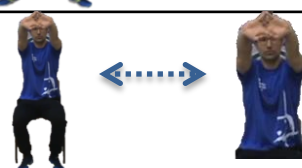
Lunes, miércoles y viernes (3 días)

Haz los siguientes ejercicios cerca de una pared, apoyándote en ella si es necesario:

1. Camina 20 pasos poniendo un pie delante del otro	
2. Camina 20 pasos sobre los talones	
3. Camina 20 pasos sobre las puntas de los pies	
4. Camina 20 pasos elevando las rodillas	

Camina por el pasillo o haz bicicleta estática

Siéntate en una silla sin reposabrazos, con la espalda recta, y realiza estos ejercicios:

5. Estira una pierna, mantenla estirada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna	
6. Cruza una pierna, mantenla cruzada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna	
7. Separa las piernas con las manos durante 30 segundos	
8. Cógete las manos, estira los brazos y súbelos a la altura de la frente, mantén la posición durante 30 segundos	

Para acabar, continúa en la silla y relájate respirando tranquilamente unos minutos

Preparación

1. De pie, con los brazos estirados hacia delante, abre y cierra los brazos 15 veces



2. De pie, con los brazos estirados hacia delante, sube y baja los brazos 15 veces



3. De pie, con los brazos pegados al cuerpo, lleva las manos hacia los hombros 15 veces



Siéntate en una silla sin brazos, con la espalda recta, coge una botella de agua pequeña en cada mano y realiza estos ejercicios:

4. Lleva los codos hacia atrás 10 veces



5. Sube y baja los brazos estirados hacia delante 10 veces



6. Con los brazos pegados al cuerpo, lleva las manos hacia los hombros 10 veces



Repite otra vez estos tres últimos ejercicios

Continúa sentado, deja las botellas de agua y realiza los últimos ejercicios

7. Lleva los brazos hacia atrás, intentando cogerte las manos, durante 30 segundos



8. Cógete las manos, estira los brazos y súbelos a la altura de la frente, mantén la posición 30 segundos



9. Abrázate durante 30 segundos



10. Inclínate hacia delante y agarra las rodillas por detrás durante 30 segundos



Para acabar continúa en la silla y relájate respirando tranquilamente unos minutos