

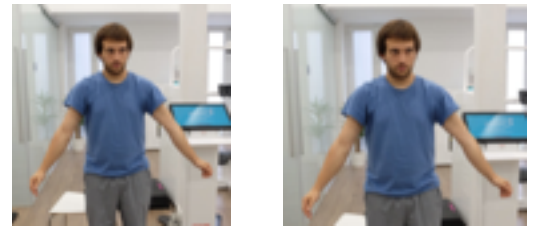
## **EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO**

Los realizaremos durante 5-10 minutos antes de empezar a ejercitar. Es importante mantener un orden, de arriba a abajo, y hacerlos con una respiración profunda. **¡¡ TODOS LOS EJERCICIOS HAN DE HACERSE SIN DOLOR !!**

1. Cuello: Movemos el cuello adelante - atrás; derecha-izquierda y en círculos, muy despacio.



2. Hombros: Movemos los brazos en círculos a la altura de los hombros y lateralmente, primero hacia adelante y luego hacia atrás.



Después, realizaremos ejercicios moviendo los brazos hacia adelante y hacia atrás, cruzándolos y separándolos.

Por último, los moveremos arriba y abajo, levantándolos por encima de nuestras cabezas, si podemos.



3. Cadera, rodilla y tobillos: Movemos las 3 articulaciones en círculos, en orden, hacia un lado y al otro



## **EJERCICIOS AEROBICOS CON IMPACTO**

Ejercicios útiles para mejorar la capacidad respiratoria, y el impacto es bueno para mantener la salud de los huesos. Consiste en caminar en el sitio o en movimiento pisando muy fuerte el suelo, como si fuese una marcha militar. Aumentamos la velocidad hasta notar que nos cuesta más respirar, y trabajamos la resistencia desde ahí.

## **EJERCICIOS DE FUERZA EN BRAZOS**

1. Sentados, con los brazos y codos pegados al cuerpo, y con las palmas de las manos hacia arriba. Cogemos dos pesas, levantamos y bajamos el peso doblando y estirando el codo como en la imagen. Mantenemos las muñecas firmes y los brazos pegados al cuerpo.

Repeticiones:

Series:

Descanso:



2. En la misma posición, cogemos las pesas como en la imagen y las levantamos hacia arriba, para trabajar los hombros.

Repeticiones:

Series:

Descanso:



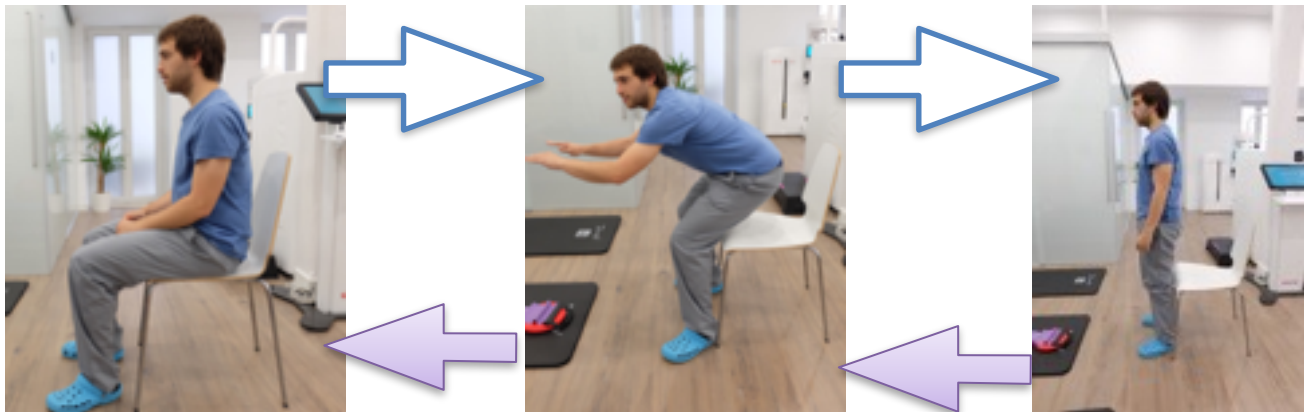
## **EJERCICIOS DE FUERZA EN PIERNAS**

1. Sentadillas. Empezamos sentados en una silla, rígida y sin reposabrazos. Desde aquí, nos levantamos, a ser posible sin ayudarnos de las manos. Si no somos capaces, podemos apoyar las manos. Nos incorporamos, y acto seguido volvemos a sentarnos, despacio, SIN DEJARSE CAER. Tocamos la silla, SIN LLEGAR A SENTARNOS, y otra vez arriba. Como si la silla quemase.

Repeticiones:

Series:

Descanso:

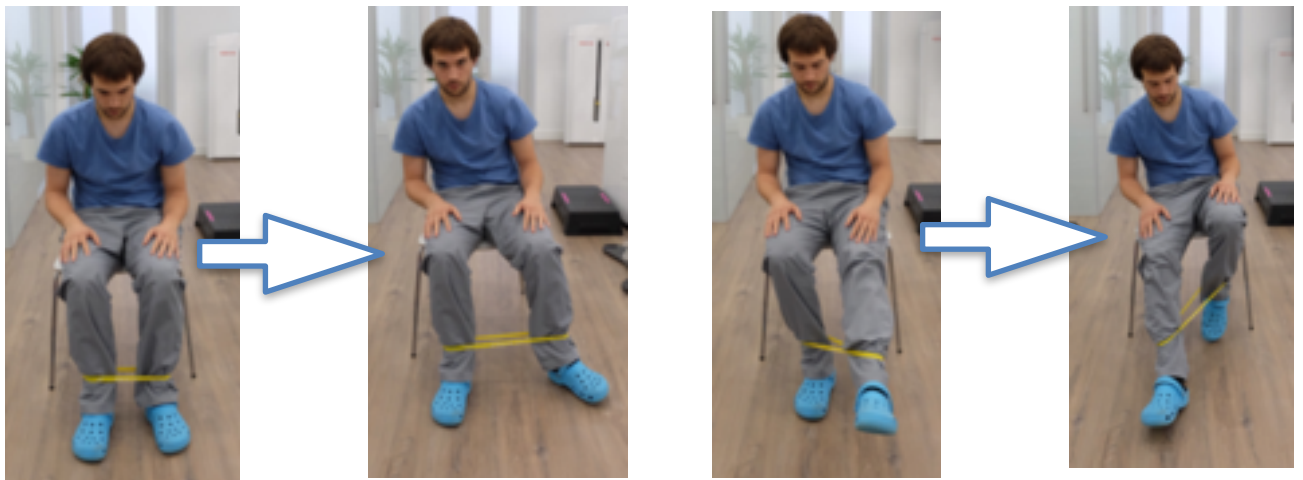


2. Fuerza de glúteos con goma. Con una goma en los pies, ligeramente por encima de los tobillos. Manteniendo una pierna fija, separamos la otra, abriéndola, hasta notar una fuerte resistencia de la goma. Volvemos DESPACIO al punto inicial. Cambiamos la pierna fija y movemos la otra. Después, repetimos ejercicio, pero llevando la pierna que se mueve adelante y atrás. Volvemos a cambiar de pierna. Primero lo hacemos sentado, luego de pie con un apoyo, y si podemos, de pie sin apoyo.

Repeticiones:

Series:

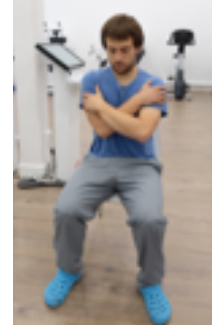
Descanso:



## **EJERCICIOS DE ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO**

1. Estabilidad de tronco sentado. En una silla, cruzamos los brazos, separamos la espalda del respaldo e intentamos mantener la posición quietos. Para aumentar la dificultad, mantener los ojos cerrados. Hay que aguantar cada vez más tiempo en una posición fija.

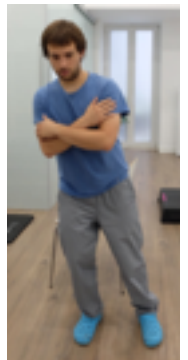
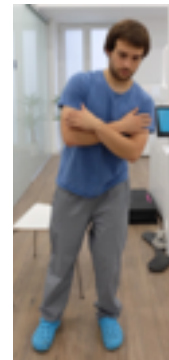
1. + dificultad, solo apoyo de un pie.



2. También sentados, podemos trabajar más ejercicios de coordinación. Por ejemplo, podemos coger un balón o una pelota y tirarla arriba y cogerla, manteniendo la estabilidad del tronco. Siempre sin apoyarse en el respaldo



3. De pie, desplazamos el peso del cuerpo de una pierna a otra. Cuando lo hagamos bien, lo haremos con los ojos cerrados.

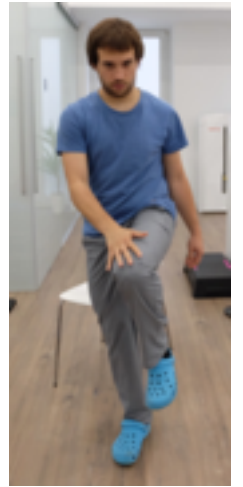
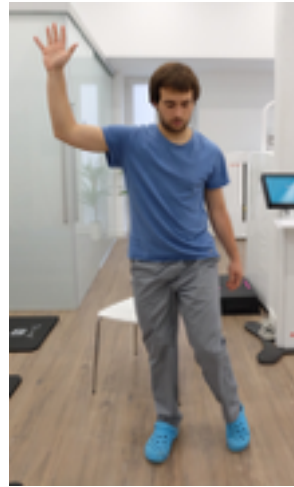


4. Una vez dominado este ejercicio, nos pondremos a la pata coja. Otra vez, si al principio cuesta, nos apoyamos en una mesa o en una silla, y estando agarrados a ésta, cerraremos los ojos. Cuando lo hagamos fácil, lo haremos sin apoyo con los ojos abiertos.

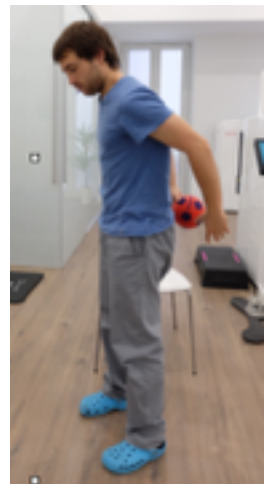
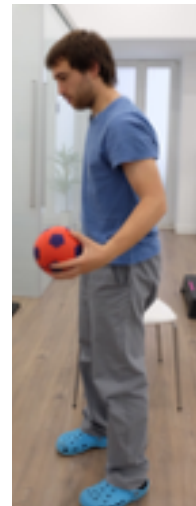


## **EJERCICIOS DE COORDINACIÓN**

1. Juntar brazo y pierna contraria. De pie, empezamos con un brazo levantado. Desde ahí, levantamos la rodilla contrario hasta la cadera, y bajamos la mano para tocar la rodilla. Repetimos con la otra mano y la otra pierna.



2. Pasarse una pelota por detrás de la espalda, hacia un lado y al otro, cada vez más rápido, para mejorar la coordinación de los brazos.



3. Con los brazos levantados y abiertos, juntamos las manos por encima de la cabeza para pasar el balón de una a otra, y las volvemos a separar.

