

TABLA de EJERCICIOS

#QuédateEnCasa

1

Consejos

Levantarse cada hora y caminar unos 5 minutos por la casa. Si se quiere aumentar la intensidad, hacerlo elevando las rodillas en dirección al pecho alternativamente.

Cada 2 horas levantarse y sentarse de la silla 5 veces. Hacerlo apoyando las manos en las rodillas e impulsándose hacia delante y hacia arriba. Así se activan los músculos y la circulación.

Realizar la siguiente tabla de ejercicios 1 vez al día y 10 repeticiones de cada ejercicio. Si usted tiene buena forma física, puede hacerlo hasta 2 veces al día (Mañana y tarde).

ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



#QuédateEnCasa



Castilla-La Mancha

Consulta más información en:

 @sanidadCLM

 facebook.com/sanidadclm

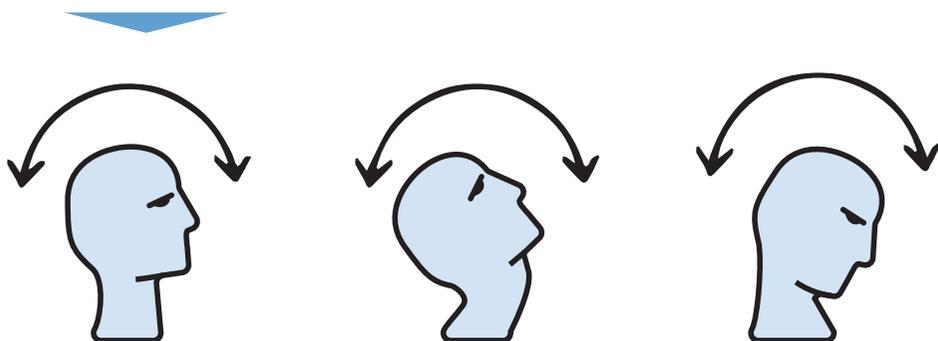
 <https://sanidad.castillalamancha.es>

CABEZA

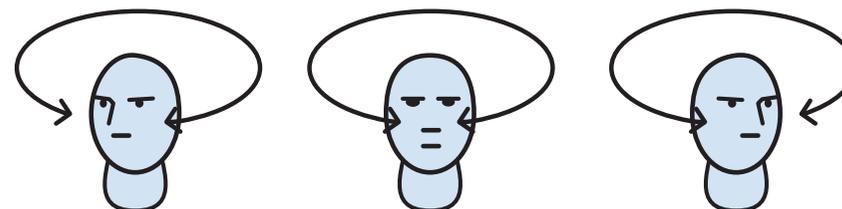
(Realizar estos ejercicios de forma muy lenta para evitar mareos)

Posición: Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo y pies sobre el suelo.

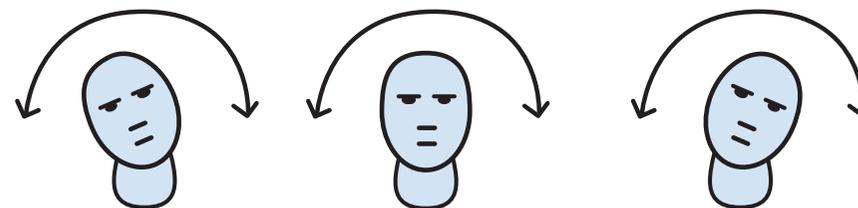
Ejercicio del "SI": Llevar el cuello hacia atrás dirigiendo la mirada hacia el techo para luego bajar y aproximar la barbilla al pecho, como en el gesto que se hace cuando se dice que "sí" con la cabeza.



Ejercicio del "NO": Girar la cabeza hacia un lado y después hacia el lado contrario, como el gesto que se hace cuando se dice que "NO".



Lateralizaciones cuello: Con la mirada fija en el frente y sin girar, acercar la oreja derecha al hombro derecho y repetir hacia el otro lado.



Siempre toda la gratitud a quien nos cuida.

Consulta más información en:



@sanidadCLM



facebook.com/sanidadclm



<https://sanidad.castillalamancha.es>



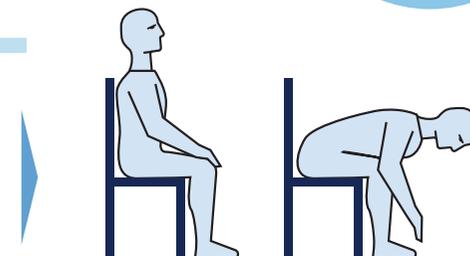
#QuédateEnCasa



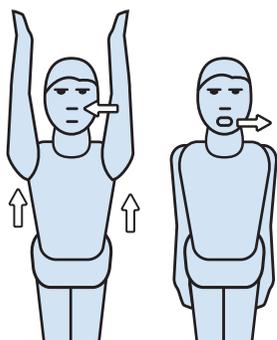
Castilla-La Mancha

COLUMNA

Estiramiento de espalda: llevar la barbilla al pecho e ir enrollando poco a poco la columna hacia delante, dejando caer los brazos y la cabeza entre las piernas hacia el suelo, hasta donde cada persona pueda, sin forzar. Se debe sentir el estiramiento en toda la espalda. Mantener la posición unos 5 segundos y volver desenrollando lentamente hasta apoyarla en el respaldo. Sólo se hace una vez.

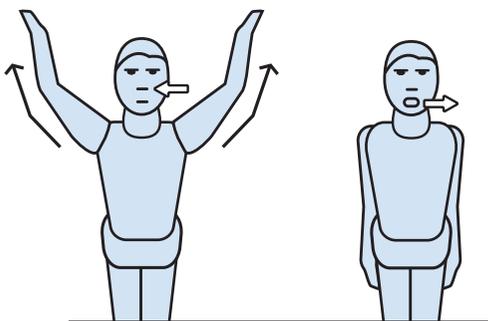


BRAZOS



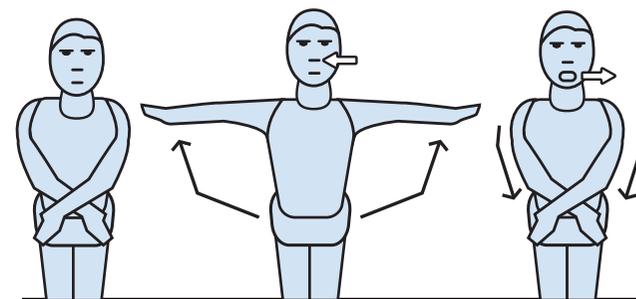
Flexión de brazos:

Con los brazos pegados a lo largo del cuerpo y las palmas mirándose, inspirar (coger aire) por la nariz a la vez que se elevan los brazos hacia arriba (hasta donde se llegue) y espirar (soltar aire) por la boca a la vez que se bajan a la posición inicial.



Elevación lateral de brazos: A la vez que se inspira por la nariz elevar los brazos lateralmente y espirar por la boca a la vez que se bajan a la posición inicial.

Flexión de brazos: Con los brazos pegados a lo largo del cuerpo y las palmas mirándose, inspirar (coger aire) por la nariz a la vez que se elevan los brazos hacia arriba (hasta donde se llegue) y espirar (soltar aire) por la boca a la vez que se bajan a la posición inicial.



Siempre toda la gratitud a quien nos cuida.

Consulta más información en:



@sanidadCLM



facebook.com/sanidadclm



<https://sanidad.castillalamancha.es>



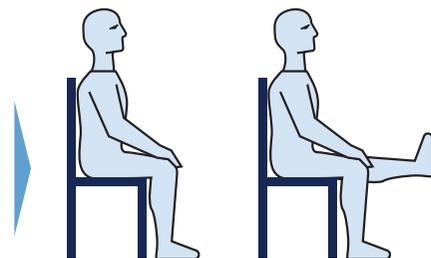
#QuédateEnCasa



Castilla-La Mancha

PIERNAS

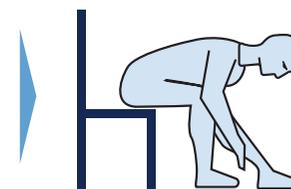
Fortalecimiento del muslo: Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo, estirar la rodilla sin despegar el muslo de la silla. Importante mantenerla 5 segundos arriba y después dejarla caer lentamente hasta apoyar el pie en el suelo. Ir alternando de pierna.



NOTA: "Este ejercicio se puede hacer cada media hora mientras se está viendo la TV."

Estiramiento posterior de la pierna:

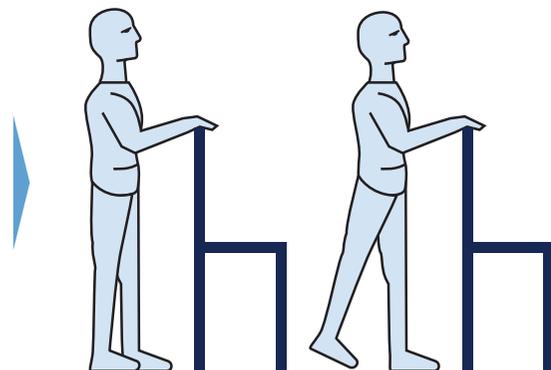
Sentarse en el borde de la silla, estirar una pierna apoyando el talón en el suelo y, con las manos apoyadas en esa rodilla, dejarse caer con el tronco hacia delante. Ir alternando de pierna. Para más intensidad se puede realizar llevando hacia uno mismo los dedos de los pies.



Posición: De pie, situado detrás de una silla, apoyar las manos sobre el respaldo

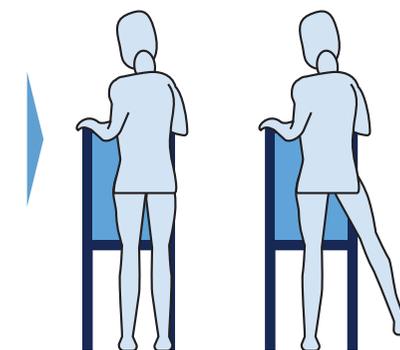
Fortalecimiento posterior:

Llevar hacia atrás una pierna estirada y luego la otra, evitando inclinarse hacia delante, notando que hacemos fuerza con la zona glútea.



Fortalecimiento de músculos separadores (parte lateral):

Separar la pierna lateralmente unos 15 cm del suelo y repetirlo con la otra. Cuidado con no inclinar el tronco



Siempre toda la gratitud a quien nos cuida.

Consulta más información en:



@sanidadCLM



facebook.com/sanidadclm



<https://sanidad.castillalamancha.es>



#QuédateEnCasa

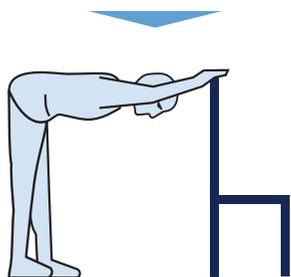


Castilla-La Mancha

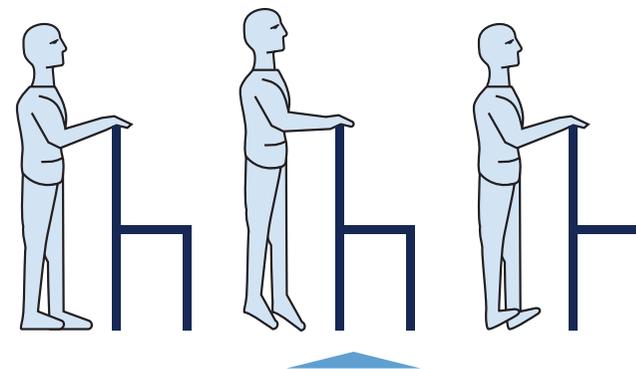
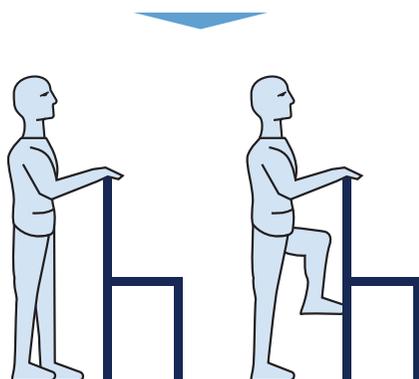
PIERNAS

Estiramiento posterior de la pierna:

Pies ligeramente juntos, rodillas extendidas, inclinar el tronco hacia delante manteniendo la espalda recta. Permanecer en esa posición 15 segundos una sola vez

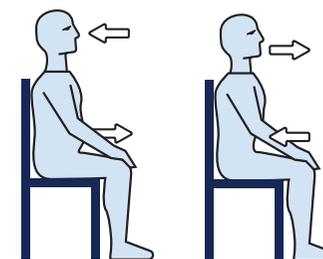
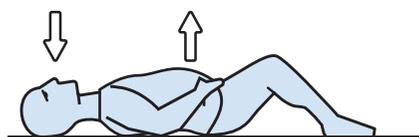


Flexión de cadera: Subir la pierna con la rodilla doblada, intentado llegar a la altura de la cintura.



Puntillas-talones: Ponerse de puntillas con los dos pies a la vez. Repetir con los talones. Hacerlo alternativamente aguantando 3 segundos cada posición.

Respiración abdominal o diafragmática: Sentado en posición relajada, con ambas manos sobre la abdomen, tomar aire por la nariz dirigiéndolo hacia la tripa y notar cómo se hincha. Después soltar el aire por la boca, como al soplar por una pajita.



****Nota:** Esta respiración se puede realizar a lo largo del día cuando necesite relajarse, incluso tumbado en la cama antes de dormir. Es muy eficaz porque ayuda a reducir el estrés y mejor la capacidad respiratoria.



Siempre toda la gratitud a quien nos cuida.

Consulta más información en:



@sanidadCLM



facebook.com/sanidadclm



<https://sanidad.castillalamancha.es>



#QuédateEnCasa



Castilla-La Mancha