

Recomendación de Actividad Física para Adultos Mayores en Casa

Realiza 15 repeticiones de cada ejercicio



1 Círculos de brazos hacia el frente y círculos hacia atrás



2 Círculo con los hombros al frente y con círculos atrás

3 Círculo de cintura al lado derecho, alternando al lado izquierdo



4 Elevación de rodillas hacia arriba y abajo



5 Manos apoyándose de la pared con brazos extendidos, realizar una flexión hacia el frente y regresar a la posición inicial

6 Acostado boca abajo, brazos semiflexionados, elevación de pierna derecha y alternar



7 Acostado boca arriba, semiflexión de tronco con elevación de rodillas y brazos extendidos, tocando con las manos las rodillas

9 Relajar pierna derecha y alternar con la izquierda, sosteniendo el movimiento 5 segundos



10 Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos,



8 Brazos al frente agarrando la silla, semiflexión de piernas y regresar a posición inicial

#activatediario



Mejora tu bienestar y salud