

# Recomendaciones de Actividad Física para adultos mayores en casa

## Fase inicial Calentamiento

Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio

Movimiento de la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimiento a la derecha y a la izquierda



1

Círculo con los hombros al frente y con círculos atrás



2



Círculos de brazos hacia el frente y círculos hacia atrás

3

4

Círculo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo



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

6



5

Elevación de rodillas hacia arriba y abajo



## Fase central Parte medular

Realiza 16 repeticiones de cada ejercicio

1

Elevación hacia arriba y bajar con los brazos al frente



2

Brazos laterales y regresar los brazos a los costados, elevando rodilla derecha e izquierda



3

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

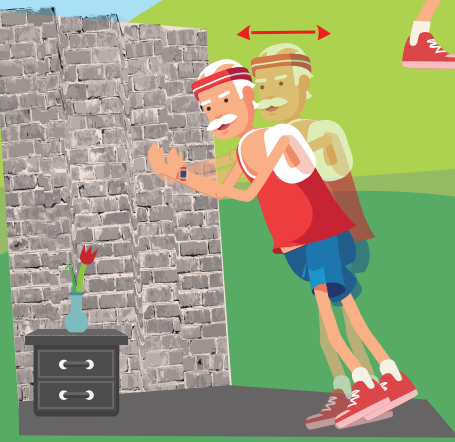


6

Marcha en su lugar llevando el ritmo por 5 minutos

4

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



5

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



## Fase final Relajación

Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 Repeticiones



1

2

Estiramiento: flexión de tronco hacia atrás, brazos arriba, regresar a la posición inicial, repetir y sostener 5 segundos



3

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

Brazos al frente relajar, sosteniendo el movimiento 5 segundos

4



Sentado flexionar el tronco hacia abajo, brazos estirados regresar a la posición inicial, repetir y sostener 5 segundos

5

