

# ¡MANTENTE ACTIVO EN CASA!

## RUTINA DE EJERCICIOS

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

- Apóyate en una pared si fuese necesario

- Camina 20 pasos poniendo un pie delante de otro



- Camina 20 pasos sobre los talones



- Camina 20 pasos sobre las puntas de los pies



- Camina 20 pasos elevando las rodillas



- **Camina por el pasillo o haz bicicleta estática**
- **En una silla sin reposabrazos, realiza los siguientes ejercicios:**

- Estira una pierna, manténla estirada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna



- Cruza una pierna, manténla cruzada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna



- Separa las piernas con las manos durante 30 segundos



- 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**

## MARTES, JUEVES Y SÁBADO

- Preparación

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



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



- 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:**

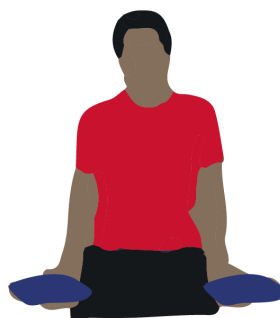
- Lleva los codos hacia atrás 10 veces



- Sube y baja los brazos estirados hacia delante 10 veces



- 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**

---

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



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



- Abrázate durante 30 segundos



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



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

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.