

Programa de ejercicios en casa para mayores durante el brote de COVID-19

1. **Caminar dentro de casa:** 15 min por la mañana
y 15 min por la tarde.

2. **Ejercicios de pie:**

*3x10/día.

*Se pueden ir aumentando (ej. 3x20/día).

*Sin apoyarse en la silla (si es posible), sentarse y levantarse.



3. Extensiones de rodilla: *Ambas piernas.

*3x10/día.

*Si es posible 3x20/día.

*Durante cada extensión, mantener la pierna en esta posición durante 2 segundos.





4. Eleva los brazos a ambos lados, delante y por encima de la cabeza:

*Levante los brazos en 3 segundos.

*Aguante los brazos en esta posición durante 1 segundo.

*Baje los brazos a la posición original en 3 segundos.

* 3x10/día, si es posible 3x20/día.

* Si es posible, coger un peso de 0.5 kg en cada mano durante el ejercicio.



5. Flexiones en la pared:

- * Sitúese en frente de una pared y apoye los dos brazos extendidos en ella al ancho de sus hombros e inclinado hacia adelante.
- * Inclínese suavemente hacia la pared y empuje su cuerpo hacia atrás para volver a la posición inicial, con los pies fijos en el suelo.
- * 3x10/día, si es posible 3x20/día.



6. Levantamiento de pierna hacia atrás:

- * Sitúese detrás de una silla y eleve una de sus piernas hacia atrás.
- * Mantenga la pierna elevada durante 1 segundo y, luego, bájela.
- * Realice el ejercicio con ambas piernas, simultáneamente.
- * 3x10/día, si es posible 3x20/día.





7. Elevación de pierna lateral:

- * Sitúese detrás de una silla en uno de los lados, y eleve la pierna hacia el mismo lado.
- * Mantenga la pierna elevada durante 1 segundo y, luego, bájela.
- * Realizar el ejercicio con ambas piernas.
- * 3x10/día, si es posible 3x20/día.

