

Ejercicios Movilidad Articular

Beneficios de los ejercicios:

Favorecen una mayor flexibilidad, coordinación y movilidad física.

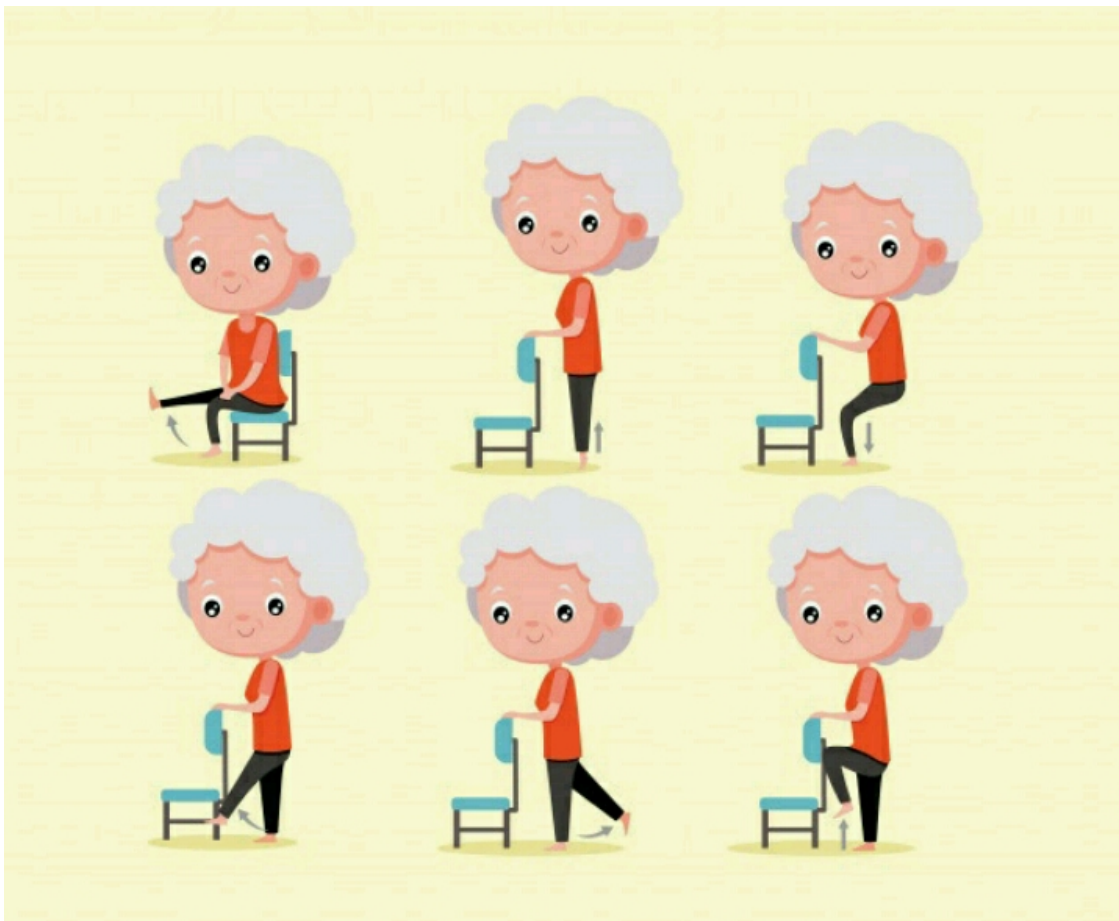
Mejoran la amplitud articular y arco de movimiento.

Fortalecen los huesos y la masa muscular.

Aumentan la sensación de bienestar general: reducen la tensión y stress, proporcionan energía, entre otros.

Promueven la autonomía.

A su vez los ejercicios en silla son una actividad física ideal para las personas mayores y con movilidad reducida. De esta manera se facilitan los movimientos en un nivel apropiado para mejorar la condición física sin añadir el riesgo innecesario que puede surgir durante intensidades mayores o actividades de más impacto. Los ejercicios en silla se enfocan en la condición física funcional y favorece la habilidad de quien los realiza para realizar las distintas actividades de su vida



A. Extremidades superiores

1. Simular lavarse las manos durante 20 segundos.



4. Mueva los dedos como si tocara un piano y tararee una canción, durante 15 segundos.



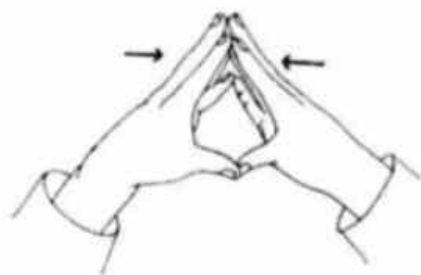
2. Palmotear las manos (aplaudir), durante 20 segundos, primero lento y luego acelerando el ritmo.



5. Abrir y cerrar las manos estirando bien los dedos y empujando fuerte, 10 veces.



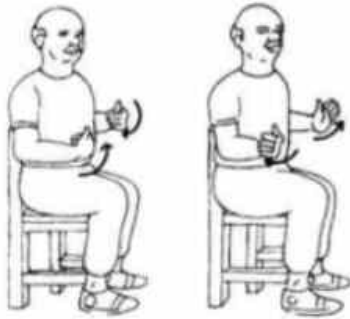
3. Confronte los dedos de ambas manos y empuje una contra la otra estirando los dedos, durante 15 segundos.



6. Tocar con el pulgar cada una de las yemas de los dedos de la misma mano sucesivamente, alterne.



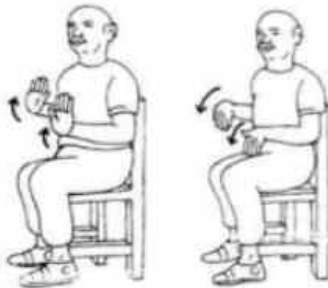
7. Codos junto al cuerpo y en ángulo recto, antebrazo en posición neutra. Doblar las muñecas y manos hacia adentro y afuera, 10 veces. Sólo mueva manos y muñecas, no mueva los antebrazos.



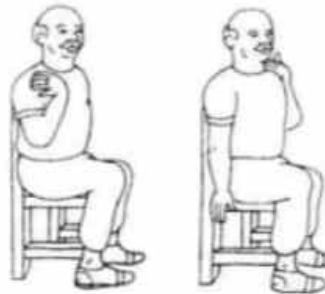
10. Misma posición anterior, girar las muñecas en un sentido y luego en el otro, 10 veces. No mueva los antebrazos.



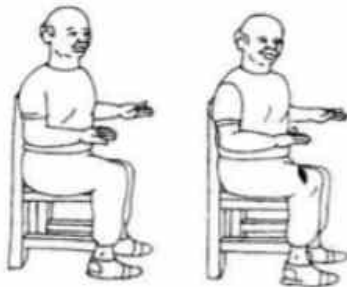
8. Misma posición anterior, doblar muñecas hacia arriba y abajo, 10 veces. No mueva los antebrazos.



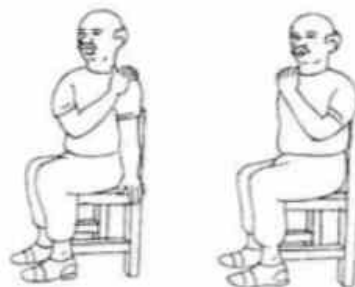
11. Con el codo junto al cuerpo, doblar y extender bien el antebrazo al máximo (tocando el hombro), alternar, 10 veces.



9. Misma posición anterior. Poner palmas hacia arriba y luego abajo, 10 veces. No mueva los antebrazos.



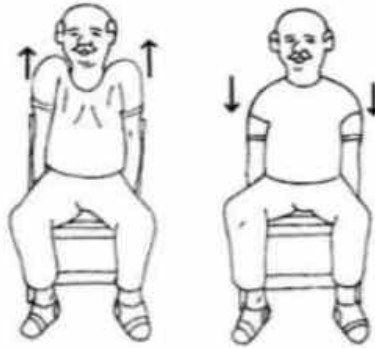
12. Con la mano derecha tocar el hombro izquierdo lo más atrás posible, alternar, 10 veces.



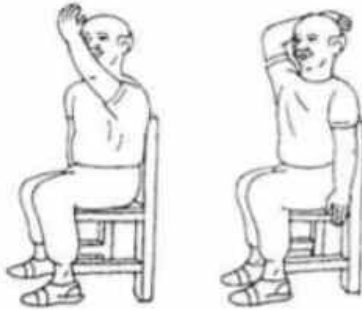
13. Tomándose las manos, levantarlas por delante lo más arriba posible sin doblar los codos y bajar, 10 veces.



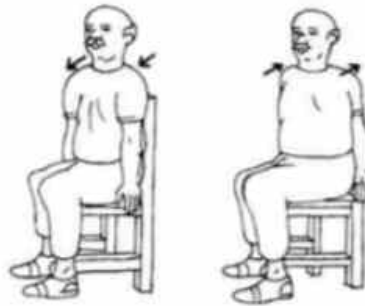
15. Con los brazos relajados junto al cuerpo, subir y bajar los hombros, 10 veces.



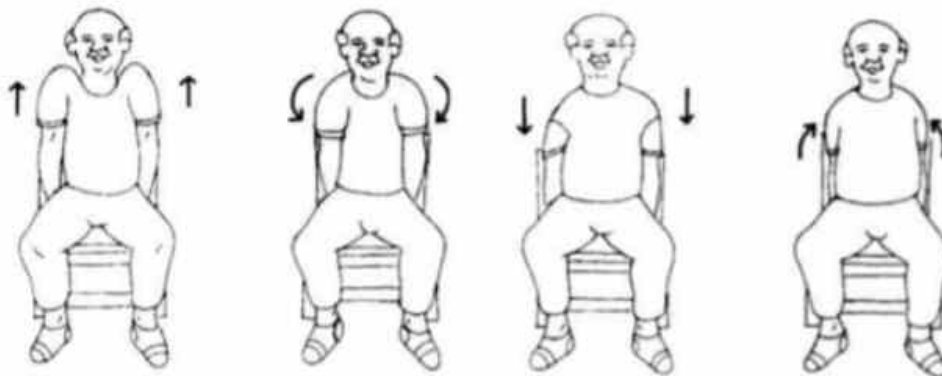
14. Simular peinarse, pasando la mano por delante de la cara, costado de la oreja contra lateral (del otro lado) y detrás de la nuca, alterne, 10 veces.



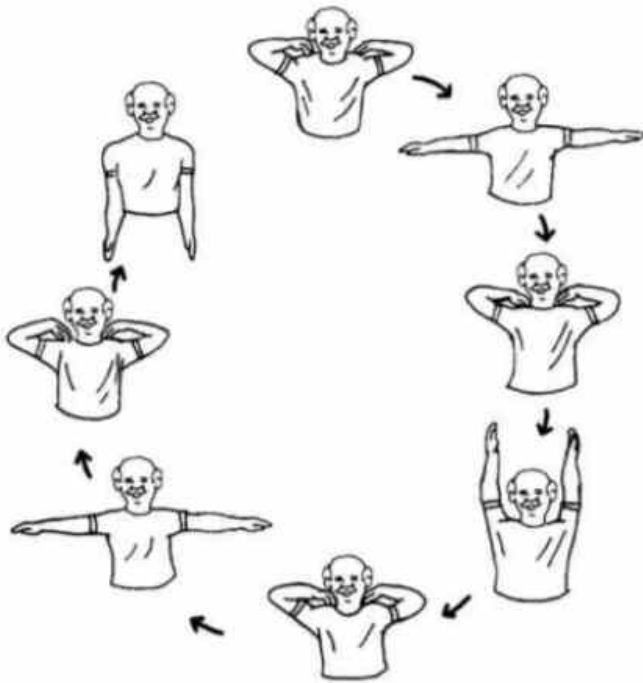
16. Igual posición anterior, proyectar los hombros hacia delante y atrás, 10 veces.



17. Igual posición anterior, mover los hombros arriba, adelante, abajo, atrás, (en círculo). Luego en el otro sentido, 10 veces.



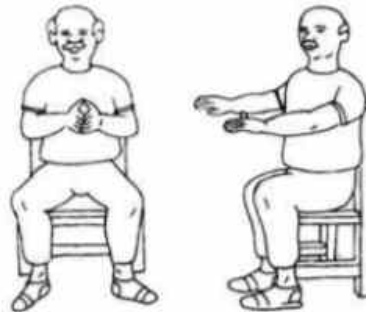
18. Igual posición anterior doblar y estirar los codos, siguiendo la secuencia: manos al hombro, al costado, al hombro, arriba, al hombro, al costado, al hombro, abajo, 10 veces.



19. Simular nadar estilo "crawl", un minuto.



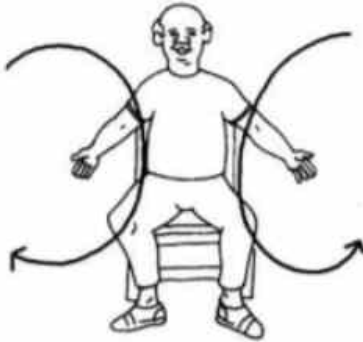
20. Simular nadar estilo pecho, un minuto.



21. Igual posición anterior, separar los brazos por los costados subiendo, hasta que las manos se toquen (sobre la cabeza), siempre con los codos estirados, 10 veces.



22. Haga círculos con toda la extremidad superior, atrás, arriba, adelante, abajo, las dos al mismo tiempo, 10 veces.



Repita ejercicio anterior, pero en el otro sentido: adelante, arriba, atrás, abajo, 10 veces.

B. Extremidades inferiores

23. Golpee el suelo con los pies alternando y acelere el ritmo poco a poco, 30 segundos. No se dañe.



24. Apretar y relajar los dedos de los pies dentro de los zapatos, 10 veces.



25. Con los pies apoyados en el suelo, levante las puntas y baje, luego los talones y baje, con el ritmo punta, talón, punta, talón, por 30 segundos.



26. Con una rodilla cruzada, puesta sobre la otra, gire el tobillo en un sentido 10 veces, luego en el otro sentido 10 veces. Después cambie de rodilla y realice el ejercicio con el otro pie.



29. Sujétese del asiento con ambas manos a los costados, estire ambas piernas y báje las rápidamente golpeando el suelo con las plantas de los pies, 10 veces. No se dañe.



27. Cruce una rodilla sobre la otra y luego cambie rápidamente (cruce la otra), 20 veces total.



30. Lo mismo que el ejercicio anterior, pero ahora al bajar los pies, esto es lento y sin sonar al tocar el suelo, 10 veces



28. Estire una rodilla y báje la, estire la otra y báje la, continúe así acelerando el ritmo por 30 segundos.



31. Con el talón del pie derecho toque la rodilla izquierda, alterne, 10 veces.

