

GINCANA POR CASA

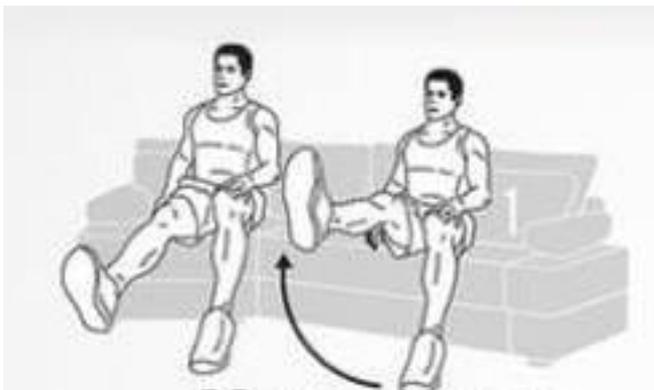
-PASILLO:

1. Camina de puntillas.
2. Camina de talones.
3. Camina tocando codo y rodilla contraria alternando.
4. Camina levantando talones atrás y tocando con la mano contraria alternando.
5. Camina subiendo rodillas y dando una palmada por debajo alternando una y otra.
6. Desplazamiento lateral con sentadilla.
7. Camina hacia atrás.

-SOFÁ:

Sentado/a en el sofá, realiza los siguientes ejercicios:

1. Sube hacia arriba con pierna estirada, 20 veces con cada pierna.



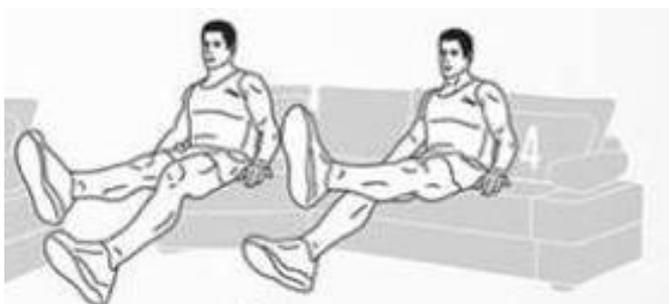
2. Con las rodillas juntas, subimos hacia arriba manteniendo durante 5 segundos, repetimos 5 veces.



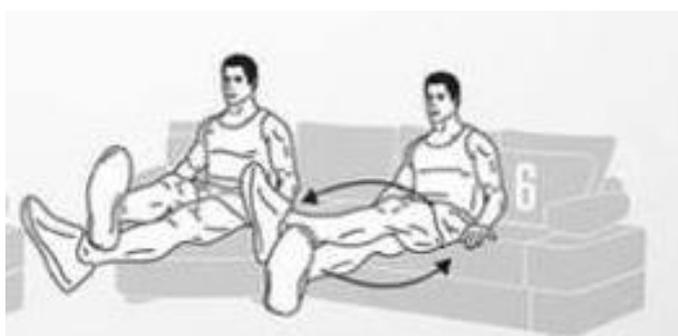
3. Tocamos codo y rodilla contraria alternando, repetimos 30 veces.



4. Damos pequeñas patadas como si estuviéramos nadando, repetimos 20 veces.



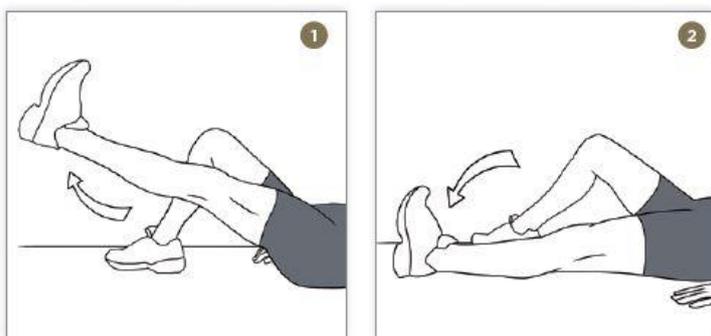
5. Con piernas estiradas hacia delante, cruzamos una pierna por encima de la otra alternado realizando la tijera, 20 veces.



-CAMA:

Tumbado/a en la cama, realiza los siguientes ejercicios:

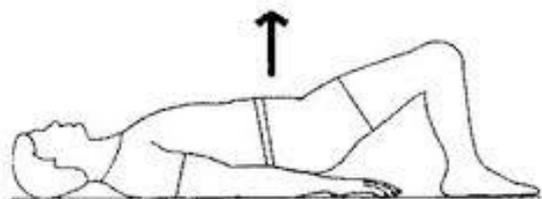
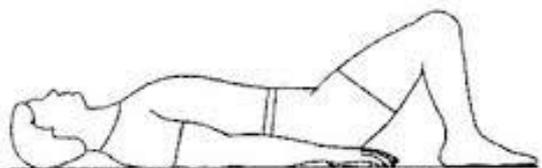
1. Apoya planta del pie izquierdo en la cama y la pierna derecha totalmente estirada, levántala hasta el nivel de la rodilla izquierda, cambia con izquierda y realiza de nuevo el ejercicio. Repite 15 veces con cada pierna.



2. Abre y cierra piernas sin despegarlas de la cama, repite 20 veces.



3. Apoya las plantas de los pies y pon tus brazos a lo largo del cuerpo. Sube lentamente la pelvis hasta donde puedas, siempre ayudándote del abdomen y contrayendo tus glúteos. Repite 10 veces.



4. Apoya bien tus lumbares en la cama y realiza el movimiento de bicicleta. Repite 20 veces.



CONSEJOS

- Puedes realizar la gincana 2 o 3 veces por semana, siempre adaptando el número de repeticiones a tu resistencia.
- No hace falta que realices la gincana completa, un día puedes hacer los ejercicios de pasillo, otro los ejercicios del sofá y un último día los ejercicios de la cama, esta es una buena forma de empezar hacer ejercicio.
- También puedes cronometrar el tiempo que tardas en hacer los ejercicios y compararlo cuando lleves varias sesiones realizadas, para ver si has mejorado tu marca. ¡Ánimo, ponte un reto personal y verás los resultados!
- Si convives con alguien puedes invitarle a que realice los ejercicios contigo, el ejercicio siempre es más divertido acompañado, además será una manera de incorporar el ejercicio como una rutina en vuestra vida.
- El ejercicio realizado por la mañana, nos ayudará a activarnos y poner nuestro cuerpo en marcha. ¡Recompensa a tu cuerpo con un zumo o una pieza de fruta, te lo has ganado!

Cristina Laguna Martínez

Terapeuta Ocupacional



CONCEJALÍA DE
TERCERA EDAD

