

## Mantenerse activo (adulto mayor)

La forma más indicada para estar saludable es seguir con la actividad física. Realiza estos ejercicios una vez al día. Los ejercicios son generales, consulta con tu fisioterapeuta si tienes cualquier duda.

### Eversión e inversión



2 series 15 seg

Alternando pies, puede hacerse desde la silla

### Flexión plantar y dorsiflexión



2 series 15 seg

Alternando pies, puede hacerse desde la silla

### Flexión de cadera sentado



2 series 10 reps

Alternando piernas, puede hacerse desde la silla

### Andar



1 series 180 reps

Caminar por vuestra casa intentando cambiar de velocidad y dirección

### Figura 8 con conos



3 series 20 reps 1 min descanso

Los conos pueden ser botellas a, mínimo, 1 metro y medio de distancia

### Extensión de cadera de pie con apoyo



2 series 5 reps 1 kg

Alternando piernas. La silla es por seguridad

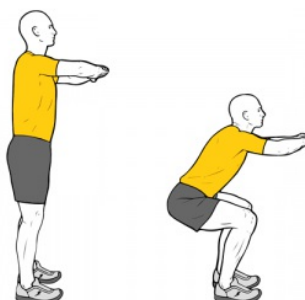
### Abducción de cadera con apoyo en silla



2 series 5 reps 1 min descanso

Alternando piernas. La silla es por seguridad

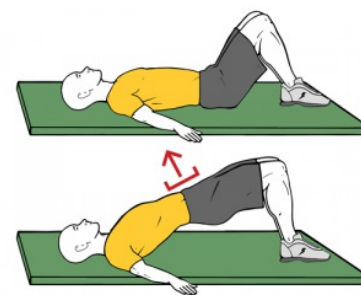
### Media sentadilla



3 series 10 reps 2 min descanso

Se puede realizar desde la silla

### Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



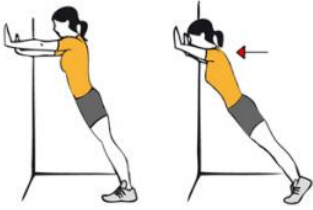
2 series 5 reps 1 min descanso

No hace falta subir la cadera del todo

# #fisiodesdecasa #emcuidoadacasa

## Mantenerse activo (adulto mayor)

### Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



2 series 5 reps 1 min descanso  
Cuanto más lejos estén los pies, más difícil será

### Advertencia



1 series 160 seg  
No pare de golpear, caminar y recuperarse antes de sentarse

# #fisiodesdecasa #emcuidadoacasa