

neki:

Cuaderno de ejercicios físicos



Instrucciones

1. Ninguno de los ejercicios debe causar dolor
2. Evitar los movimiento bruscos, pueden producir lesiones
3. Evitar la sensación de fatiga
4. Marcar unos limites sencillos de alcanzar
5. Disfrutar con la práctica

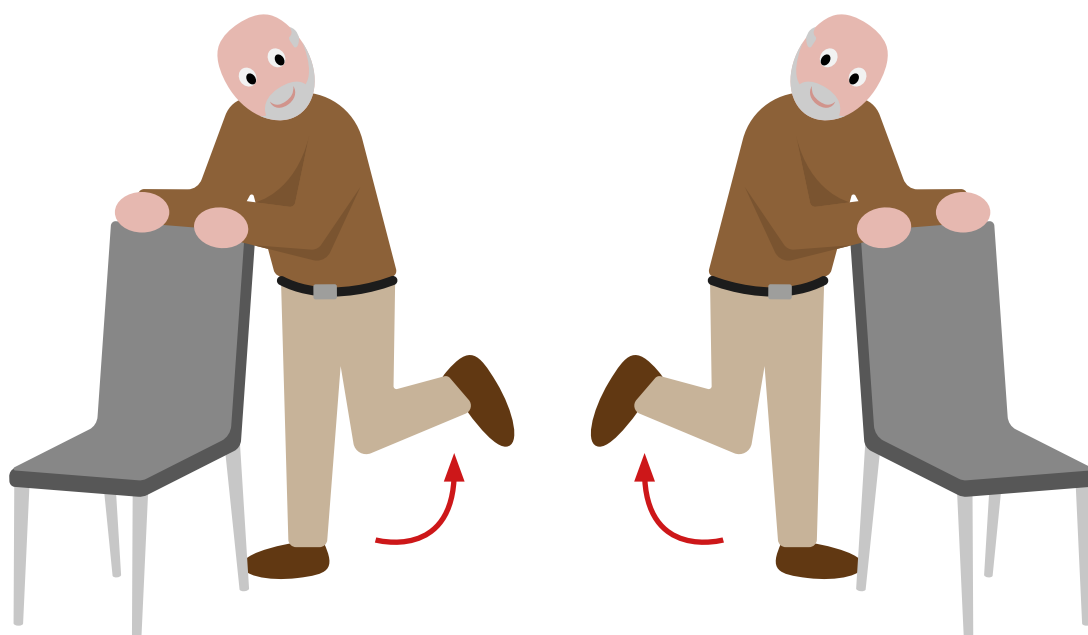
1. Subir las escaleras



Algo tan sencillo como subir y bajar escaleras de casa es un buen ejercicio aeróbico.

Practicado con moderación, puede aportar grandes beneficios y combinado con otras actividades puede crear una rutina de ejercicio muy completa que puede realizarse en cualquier momento del día.

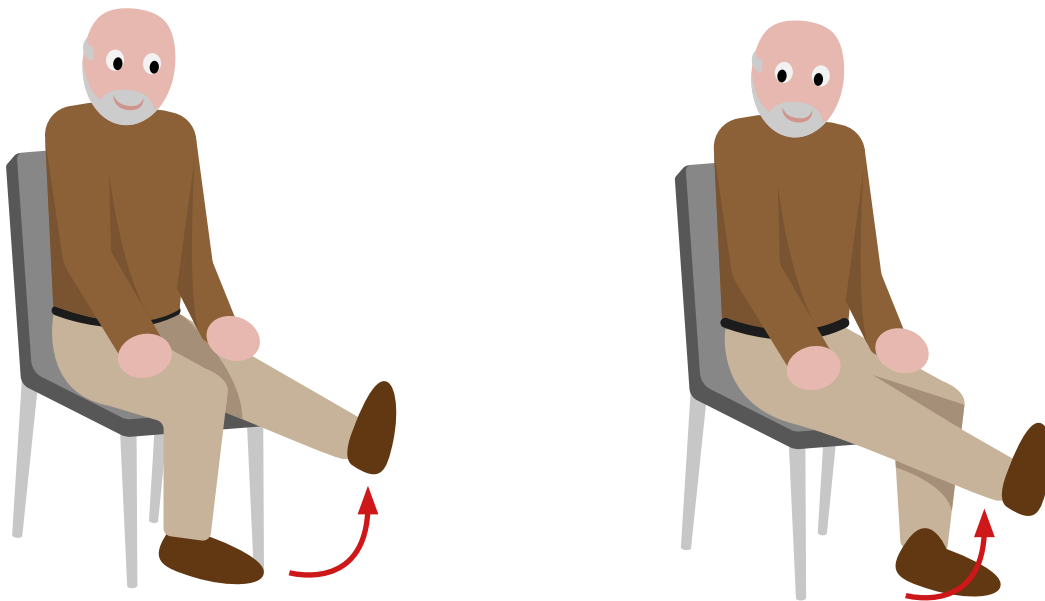
2. Flexiones de rodillas



Pasos para este ejercicio:

1. Sitúese de pie y sujétese al respaldo de una silla. Una mesa también sirve. El objetivo es no perder el equilibrio.
2. Doble la rodilla lentamente y elévela hasta aproximarla al muslo.
3. Mantenga la posición durante unos segundos.
4. Baje lentamente la pierna hasta la posición inicial.
5. Realice entre 8-10 repeticiones, y posteriormente repita con la otra pierna.

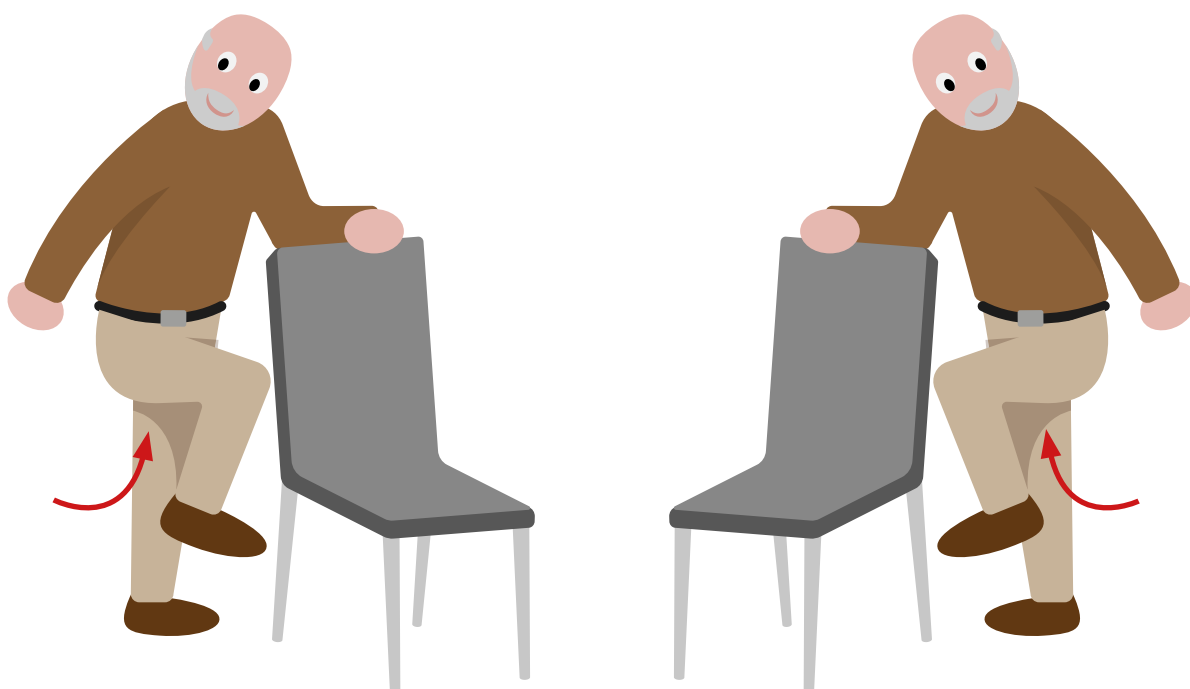
3. Extensiones de rodillas



Pasos para este ejercicio:

1. Siéntese en una silla alta, de forma que los pies no toquen el suelo del todo (como máximo, sólo la punta de los dedos). Puede ayudarse de cojines, o toallas enrolladas debajo de las rodillas.
2. Coloque sus manos sobre sus muslos.
3. Extienda la pierna lentamente de forma que quede lo más recta posible.
4. Mantenga la posición unos segundos flexionando el pie hacia la cabeza.
5. Baje lentamente la pierna hasta la posición inicial.
6. Realice entre 8-10 repeticiones, y posteriormente repita con la otra pierna.

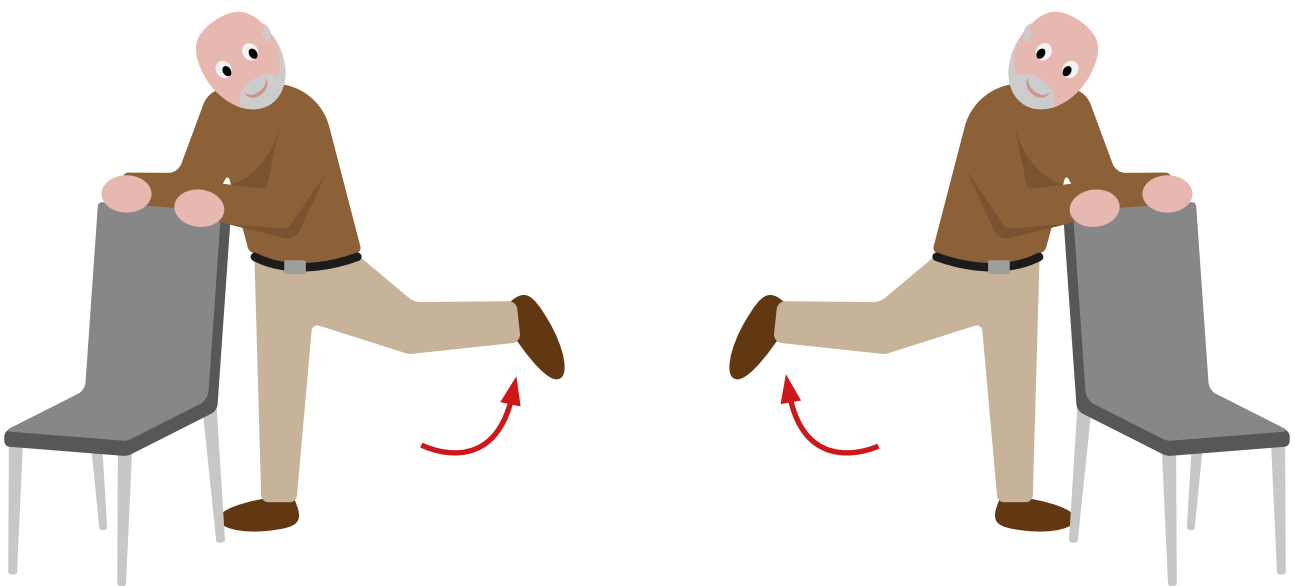
4. Flexión de cadera



Pasos para este ejercicio:

1. Sitúese de pie y sujétese al respaldo de una silla. Una mesa también sirve. El objetivo es no perder el equilibrio.
2. Levante la rodilla lentamente, e intentando mantener la otra pierna recta y no doblar la cintura.
3. Mantenga la posición durante unos segundos.
4. Baje lentamente la rodilla hasta la posición inicial.
5. Realice entre 8-10 repeticiones, y posteriormente repita con la otra rodilla.

5. Extensión de cadera



Pasos para este ejercicio:

1. Sitúese de pie y sujétese al respaldo de una silla a unos 20cm de distancia con los pies separados. Una mesa también sirve. El objetivo es no perder el equilibrio.
2. Inclínese ligeramente hacia la silla.
3. Levante la pierna hacia atrás y estírela lentamente.
4. Mantenga la posición durante unos segundos.
5. Baje lentamente la pierna hasta la posición inicial.
6. Realice entre 8-10 repeticiones, y posteriormente repita con la otra pierna.