

# 4

## EJERCICIOS PARA

# MAYORES AUTÓNOMOS

¡EJERCÍTATE DIARIAMENTE!

1

**OBJETIVO:**

Mejorar el equilibrio

**DESCRIPCIÓN:** Colócate de pie con las palmas juntas. Eleva una pierna manteniendo el equilibrio y apoya la planta en la otra pierna. Sube tus manos estirando los brazos hacia arriba. Quédate en esa posición durante 30 segundos. Puedes agarrarte o apoyarte con una mano si lo necesitas.



Fundación Siel Bleu

**4 repeticiones**

(30 segundos cada pierna)

2

**OBJETIVO:**

Fortalecer la espalda y los hombros

**DESCRIPCIÓN:** Agarra una pesa en cada mano (u objeto pesado). Dobla ligeramente tus rodillas e inclina tu tronco hacia adelante moviéndolo en bloque. La columna debe mantener sus curvas normales. Lleva tus brazos estirados hacia atrás y hacia afuera (en cruz) con un movimiento controlado soltando el aire.



Fundación Siel Bleu

**3 series**

(de 10 repeticiones)

3

**OBJETIVO:**

Mejorar la capacidad aeróbica

**DESCRIPCIÓN:** Sitúese frente a un escalón. Agarre con sus manos una pelota. Si quiere aumentar la intensidad del ejercicio coja un objeto con cierto peso. Suba el escalón apoyando en él uno de sus pies y elevando la rodilla contraria en flexión. Extienda sus brazos hacia arriba al mismo tiempo. Baje el escalón y repita con la pierna contraria.



Fundación Siel Bleu

**4 repeticiones**

(30 segundos)

4

**OBJETIVO:**

Estiramiento del deltoides

**DESCRIPCIÓN:** Estira un brazo y crúzalo por delante del pecho. Con la ayuda de la mano que tienes libre, pégalo tanto como puedas a tu cuerpo. Mantén la tensión y respira lenta y profundamente durante 1 minuto. Repite lo mismo en el lado opuesto.



Fundación Siel Bleu

**1 minuto**

(cada brazo)

Realice los ejercicios en la medida que le sea posible sin llegar a la extenuación ni a sentir dolor. A medida que se acostumbre a los ejercicios vaya aumentando la cantidad y la intensidad de forma progresiva. Consulte inmediatamente a su médico si se siente indispuesto o percibe cualquier signo o síntoma fuera de lo normal. Realice Actividad Física adaptada a su capacidad varias veces por semana, y siempre que sea posible bajo la supervisión de un especialista en Actividad Física.