

## FORTALECIMIENTO + AERÓBICO : para MAYORES en casa. COVID-19.

Objetivo: mantener la condición física por el confinamiento por el COVID. Para **mayores**. Si padece alguna enfermedad cardíaca o respiratoria consulte ANTES con su fisioterapeuta. PARE si se marea o encuentra mal. Si algún ejerc. le provoca dolor superior a 3/10, pase al siguiente. No superar el 5/10 de la escala de fatiga. Alternaremos ejerc. de fuerza con ejerc. aeróbicos. LIRIOS DUEÑA .FISIOTERAPEUTA.

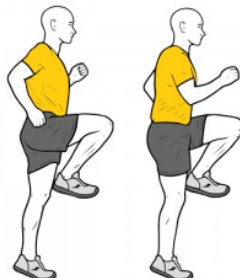
### Andar



120 seg

Anda por el pasillo a paso firme y moviendo los brazos enérgicamente

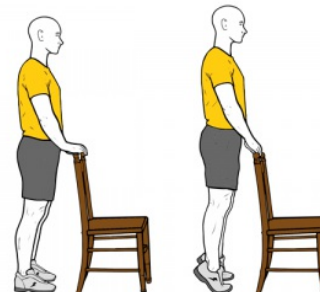
### Elevación de rodillas o skipping



60 seg

Subiendo las rodillas, a paso firme

### Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 12 reps

30 segundos de descanso entre series

### Sombra de boxeo



60 seg

Anda por el pasillo pero ahora dando puñetazos hacia adelante.

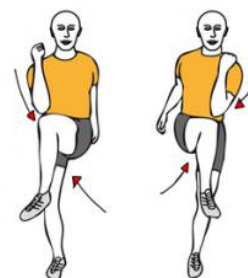
### Abduccion de cadera con apoyo en silla



3 Series 12 reps

30 segundos de descanso entre series

### Flexión de caderas alternas hacia el codo contrario



60 seg

Anda por el pasillo tocando con el codo la rodilla contraria y alternado de lado a cada paso.

### Extension de cadera de pie con apoyo



3 Series 12 reps

30 segundos de descanso entre series

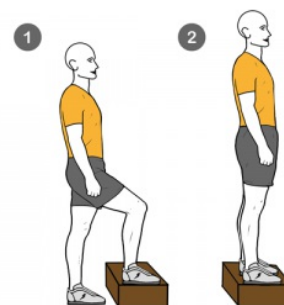
### Paladas de kayak con barra



60 seg

Coge un palo y haz como si remaras, a un lado y a otro, con las rodillas ligeramente dobladas.

### Subir un escalón



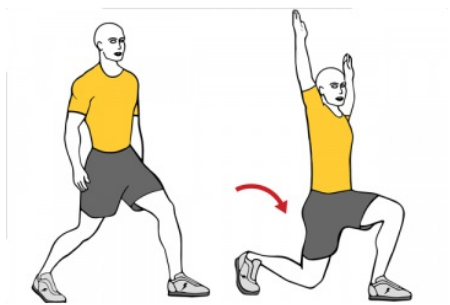
3 Series 12 reps

Sube un cajón o escalón. Cada vez inicie la subida con una pierna. 30 seg. de descanso entre series.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

# FORTALECIMIENTO + AERÓBICO : para MAYORES en casa. COVID-19.

## Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza



60 seg

Anda haciendo zancadas, bajando la rodilla de detrás el máximo que puedas. La rodilla de delante NO SOBREPASA el dedo gordo.

## Aducción de cadera sentado con almohada



3 Series 12 reps

Aprieta una almohada entre las piernas, y mantén cada contracción durante 6 segundos. Descanso de 30 seg.

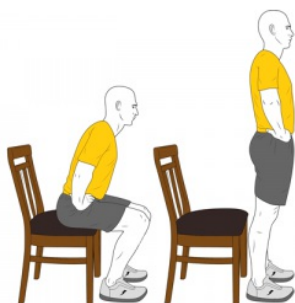
## Sombra de boxeo



60 seg

Anda por el pasillo dando puñetazos hacia adelante.

## Levantarse desde sentado



3 Series 12 reps

Descanso de 30 segundos entre series

## Andar



60 seg

Anda por el pasillo haciendo círculos hacia detrás con los hombros.

## Estiramiento femoral sentado



1 Series 5 reps

Mantén cada estiramiento 6-10 segundos. Descansa 10 segundos entre estiramientos.

## Estiramiento de flexores de cadera con silla



1 Series 5 reps

Mantén cada estiramiento 6-10 segundos. Descansa 10 segundos entre estiramientos.

## Estiramiento elevador de la escapula



1 Series 5 reps

Mantén cada estiramiento 6-10 segundos. Descansa 10 segundos entre estiramientos.

## Estiramiento para trapecio medio sentado



1 Series 5 reps

Mantén cada estiramiento 6-10 segundos. Descansa 10 segundos entre estiramientos.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM