

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA ADULTOS MAYORES DURANTE EL BROTE DE CORONAVIRUS

Realizar una rutina de ejercicio dentro de casa es posible, aún en esta contingencia por el Coronavirus. Puedes seguir las siguientes indicaciones, de manera individual o con asistencia de una persona, si así lo requieres.

CALENTAMIENTO: 10 MINUTOS

1. Camina a tu ritmo, usa tu bastón o andadera si es necesario, alrededor de la mesa o en un pasillo. Pon tu música favorita **(tres canciones aproximadamente)**.
2. Sentado o de pie: mueve tu cabeza de arriba hacia abajo y de derecha a izquierda **(10 veces)**.
3. Levanta tus brazos hacia el techo, estira tus codos y dóblalos. Dibuja círculos con los brazos hacia el frente y hacia atrás. **(10 veces)**.
4. Tómate con ambas manos de una silla. Eleva tus piernas, como si marcharas. Párate de puntas y de talones. **(10 veces)**.



EJERCICIOS DE FUERZA: 10 MINUTOS

1. Sentado o de pie: usa unas pesas de ½ kilo (también pueden ser botellas de agua de 500ml o una pelota). Flexiona y estira tus codos. Levanta tus brazos hacia el techo. Cruza tus brazos sobre tu pecho y estíralos. **(10 veces)**.
2. Recarga el respaldo de una silla en la pared. Siéntate, coloca tus manos sobre tus rodillas y levántate de la silla. Si necesitas ayuda, puedes pedir que otra persona te levante sosteniéndote de tus manos. **(10 veces)**.



VUELTA A LA CALMA: 10 MINUTOS

1. Sentado o de pie: estira tus brazos hacia el techo, inclina tu tronco hacia un lado y mantén la posición por 10 segundos, descansa 5 segundos y repite la posición 5 veces.
2. Coloca ambas manos sobre la pared. Una pierna adelante y flexiona con la pierna de atrás estirada. No despegues tus talones del piso. **(10 segundos con cada pierna, 5 repeticiones)**.
3. Sentado cruza una pierna sobre la otra y mantenla 10 segundos, alterna tus piernas. **(5 repeticiones)**.

- Si alguno de estos ejercicios te provoca dolor, dificultad para respirar o mareo **SUSPÉNDELO**.
- Recuerda mantenerte hidratado durante toda la rutina de ejercicio.

- Estas son metas sugeridas, pero realiza las repeticiones que te sean posibles y trata de ir rompiendo tus propias metas, poco a poco.
- **DESCANSA entre un ejercicio y otro durante 1 MIN.**