



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

cuarentena abuelos

actívat

Inclinación de la cabeza a la derecha



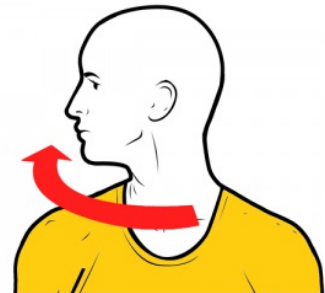
15 reps

Inclinación de la cabeza a la izquierda



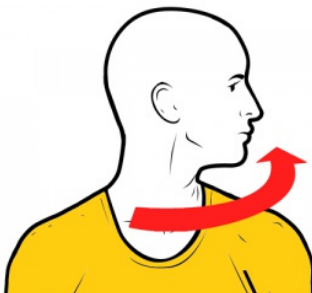
15 reps

Rotación del cuello a la derecha



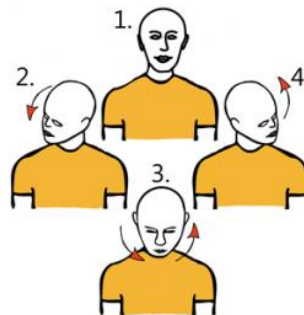
15 reps

Rotación del cuello a la izquierda



15 reps

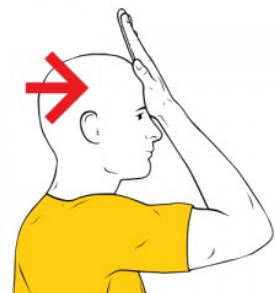
Circunducción de cabeza 180 grados



10 reps

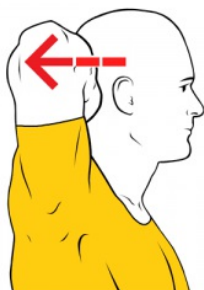
10 en cada dirección izquierda y derecha

Flexión isométrica cuello



10 Series 5 seg 5 seg desc

Extensión isométrica de cuello



10 Series 5 seg 5 seg desc

Estiramiento hombro posterior



5 Series 10 seg 10 seg desc

Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



10 Series 10 seg 10 seg desc
aprovecha para respirar profundamente

cuarentena abuelos

Estiramiento de triceps detrás de la cabeza



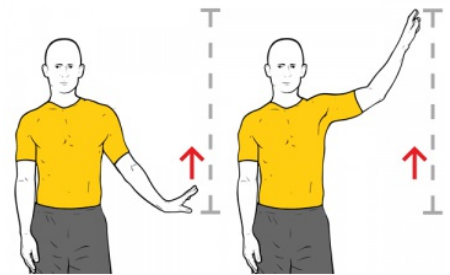
5 Series 10 seg 10 kg
con cada brazo

Rotación externa isométrica de hombro



5 Series 10 seg 10 seg desc
Con el brazo flexionado en 90°, y pegado al cuerpo, intentamos separar el brazo del cuerpo, pero con la mano del otro br

Escalera de dedos: Abducción



10 reps
10 veces con cada brazo

Estiramiento de extensores de muñeca



5 Series 10 seg 10 seg desc
con cada mano

Estiramiento de flexores de muñeca.



5 Series 10 seg 10 seg desc
con cada mano

Flexión de cadera sentado



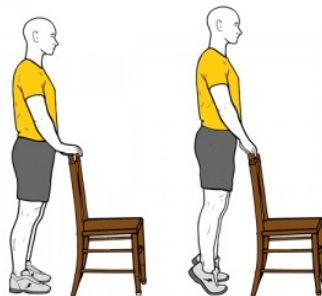
30 reps
con cada pierna

Abduccion de cadera con apoyo en silla



30 reps
con cada pierna

Elevación de talones de pie apoyado



30 reps

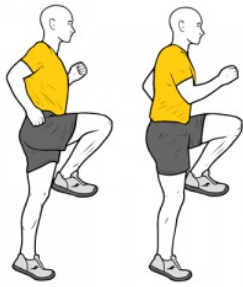
Extension de cadera de pie con apoyo



30 reps

cuarentena abuelos

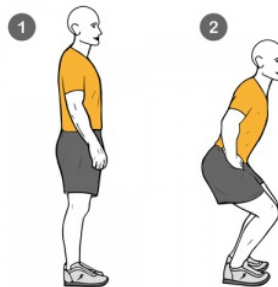
Elevación de rodillas o skipping



30 reps

imagina que caminas como un militar, puedes cogerte a una silla

Media sentadilla con ayuda



15 reps

hazlo cogido a una silla

Eversión e inversión



30 reps

puedes hacerlo sentado

Flexión plantar y dorsiflexión



puedes hacerlo sentado

Subir escaleras



si tienes escaleras sube y baja 1 piso cada 2h

Andar



cada hora intenta caminar 10 minutos por el pasillo si no puedes salir de casa