

# Aeróbicos

- Andar
- Marcha
- Nadar
- Yoga
- Baile
- Ciclismo

## **Condiciones que benefician:**

- **IMC alto, sobrepeso**
- **Nivel de actividad -> Nada**
- **Enfermedades: a-g (sobre todo depresión)**
- **Dependiente**
- **En caso que disponga material c,d,e**

## **Condiciones que no benefician:**

- **Silla de ruedas**

# **Resistencia**

- Levantar los brazos lateral
- Levantar los brazos frontal
- Flexión de hombros
- Curl de bíceps
- Extensión de tríceps
- Levantarse de una silla
- Flexión plantar
- Flexión de rodilla
- Flexión de caderas
- Extensión de rodilla
- Extensión de cadera
- Elevación de piernas lateral

## **Con mancuernas:**

- Deltoides
- Trapezios
- Press
- Biceps
- Triceps
- Remo
- Pullover

## **Con colchoneta:**

- Puente
- Abdominales
- Tocar tobillo con la mano
- Flexionar piernas alternativamente
- Tijeras abdominales
- Estiramiento de Isquiotibiales
- Flexión extensión de tobillos
- Tijeras abdominales
- Elevación de piernas

## **Condiciones que benefician:**

- **ICM normal**
- **Enfermedades: a-h**
- **Nivel de actividad frecuentemente, de vez en cuando**
- **Independiente**
- **Material: a,b**

## **Condiciones que no benefician:**

- **Problemas en los brazos**
- **Depresión (esto no quiere decir que no haga alguno, pero hay que priorizar aerobicos)**

# Equilibrio

- Flexión plantar
- Flexión de rodilla
- Flexión de cadera
- Extensión de cadera
- Levantamiento lateral de la pierna
- Andar levantando la rodillas

## **Condiciones que benefician:**

- **ICM normal**
- **Incontinencia urinaria, caídas**
- **Nivel de actividad -> Nada**
- **Independiente**

## **Condiciones que no benefician:**

- **Silla de ruedas**

# **Flexibilidad/Estiramiento**

- Estiramiento de los tendones del muslo
- Estiramiento de pantorrillas
- Estiramiento de tobillos
- Estiramiento de los tríceps
- Estiramiento de la muñeca
- Estiramiento de espalda
- Rotación de hombros
- Estiramiento de los cuádriceps
- Rotación doble de cadera
- Rotación simple de cadera
- Bicicleta
- Isométrico lateral
- Subir escaleras

## **Condiciones que benefician:**

- **Aquí como todos hacen estiramiento yo separaría por músculos o partes del cuerpo, por ejemplo, si va a hacer aeróbicos que estire las piernas o si hace resistencia que estire las muñecas**

## **Condiciones que no benefician:**

- **Silla de ruedas -> Que no haga los de piernas**
- **Problemas en los brazos -> Que no haga los de brazos**

# Calentamiento

- Lateralización de cuello
- Diagonal de cuello
- Flexión de hombros
- Extensión de hombros
- Estiramiento de pectorales
- Rotadores de hombro
- Estiramiento de miembros superiores
- Estiramiento de miembros inferiores
- Lateralización del tronco
- Giros de cintura
- Estiramiento de separadores
- Estiramiento de cuádriceps
- Sentadilla
- Rotaciones de cadera
- Estiramiento de gemelos
- Estiramiento Isquiotibiales
- Estiramiento de tobillos
- Estiramiento de pantorrillas
- Estiramiento de tendones
- Estiramiento de brazos al cielo
- Elongación lateral

## **Condiciones que benefician:**

- **Aquí como todos hacen calentamiento yo separaría por músculos o partes del cuerpo, por ejemplo, si va a hacer aeróbicos que estire las piernas o si hace resistencia que estire las muñecas**

## **Condiciones que no benefician:**

- **Silla de ruedas -> Que no haga los de piernas**
- **Problemas en los brazos -> Que no haga los de brazos**