

GUÍA ACTUACIÓN CONFINAMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES COVID 19

Con el objetivo de reducir los posibles efectos negativos que se puedan provocar sobre la actividad física y la salud, tanto física como mental, de las personas mayores debido al confinamiento de COVID 19, se elabora esta guía descriptiva de ejercicio físico multicomponente para mantener un buen estado de salud, condición física y calidad de vida de las personas mayores.

1. MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas).
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Tratar de mantener la distancia de un metro aproximadamente con otras personas.
- Evita tocarte los ojos, nariz y la boca.
- En la medida de lo posible, usar mascarillas y guantes al tocar objetos que provengan de otras personas.

2. MEDIDAS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL

- Retoma conversaciones con personas que llevabas tiempo sin hablar. Genera una serie de hábitos durante el día en la casa (ponte horarios, descansa, haz de comer con nuevas recetas, limpia la casa, lee algún libro, haz pasatiempos, sudokus, comienza una serie de televisión o ve una película).
- **HAZ EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE**

3. HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Bebe agua a diario. Reduce o evita el consumo de alcohol excesivo.
- Come alimentos frescos y de temporada (en la medida de lo posible).
Varias raciones de verduras y de frutas diaria.
- Cocina platos tradicionales sanos con proteínas animales: pescados, huevos y carnes y proteínas vegetales: legumbres: potajes, cocidos...
- Come cereales enteros: arroz, pasta y panes integrales y frutos secos con moderación.
- Utiliza grasas saludables como el aceite de oliva y evita los alimentos procesados y precocinados.
- Modera el consumo de azúcar y dulces.
- Reduce el consumo de sal en tus comidas.

4. BENEFICIOS PARA LA SALUD DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO MULTICOMPONENTE

SALUD CARDIOVASCULAR

- Mejora el sistema cardiorrespiratorio.
- Provoca mejoras en la tensión arterial.
- Mejora el desempeño del corazón.
- Aumenta la capacidad de contracción y funcionalidad del músculo cardíaco.

SALUD MUSCULAR

- Reduce el riesgo de discapacidad y debilidad músculo esquelética.
- Mejora la fuerza y la flexibilidad.
- Aumenta la funcionalidad muscular.

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y COGNITIVO

- Aumenta la secreción de hormonas que se encargan de hacernos sentir bien y felices (beta-endorfinas).
- Mejora el bienestar y la satisfacción percibidos.
- Aumenta los niveles de hormonas que se encargan de regular la ansiedad, aumentando la felicidad y mejorando el humor (norepinefrina y serotonina).
- Mantiene la irrigación cerebral y la cognición.

COMPOSICIÓN CORPORAL

- Disminuye el tejido adiposo abdominal.
- Aumenta la masa muscular magra.
- Reduce el porcentaje de grasa corporal.

CAPACIDAD FUNCIONAL

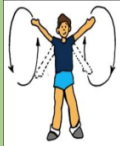
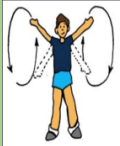
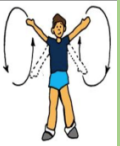
- Reduce el riesgo de caídas debido a un incremento de la fuerza, y mejoras del equilibrio y la flexibilidad y como consecuencia se reduce el riesgo de fracturas.
- Mejora la funcionalidad en las actividades de la vida diaria.
- Reduce el riesgo de sufrir fragilidad y/o sarcopenia.

5. DEFINICIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO MULTICOMPONENTE

El programa de ejercicio multicomponente tiene como finalidad unificar en sus sesiones los componentes de las capacidades físicas básicas dentro de una planificación o sesión. Con esto además de conseguir las mejoras que provocan

cada una de dichas cualidades, las sesiones son más amenas y divertidas. Estas intervenciones incluyen el trabajo de la resistencia cardiovascular (o también llamado capacidad cardiorrespiratoria), equilibrio, coordinación, flexibilidad, fuerza y potencia muscular. Esta modalidad de entrenamiento parece ser la más eficaz para mejorar el estado de salud y la condición física entre las personas mayores, así como para prevenir la discapacidad y otras enfermedades adversas.

6. PLANIFICACIÓN SEMANAL DE UN PROGRAMA MULTICOMPONENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
						
						

Programa Movilidad Articular	
Programa Fuerza-Aeróbico Continuo	
Programa Equilibrio-Fuerza-Aeróbico Circuito	
Programa de Ejercicios Cognitivos	

7. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTOS

Para el correcto uso de todos los ejercicios se recomendaría disponer de una banda elástica y un juego de 2 mancuernas. En el caso de no tener materiales de fitness podemos sustituir las mancuernas por botellas de plástico llenas de agua o algún objeto similar con fácil agarre. No obstante, la mayoría de los ejercicios se pueden realizar sin material. La explicación semanal de trabajo está descrita en el **ANEXO 1**.

a. PROGRAMA DE MOVILIDAD ARTICULAR

Los ejercicios que se van a realizar de movilidad articular, según la planificación, se van a realizar todos los días y al comienzo de cada **SESIÓN COMPLETA**. El objetivo es realizar los ejercicios que se adjuntan en el **ANEXO 2** y realizar cada ejercicio desde el cuello hasta los tobillos con una duración de entre 15-20 segundos/ejercicio.

b. PROGRAMA FUERZA-AERÓBICO CONTINUO

CALENTAMIENTO: Para comenzar la sesión realizaremos el “Programa Movilidad Articular” que está adjuntado en el **ANEXO 2**.

Duración aproximada: 10 Minutos.

PARTE PRINCIPAL:

Bloque de Fuerza 1: El bloque de fuerza consta de 4 ejercicios. Se van a realizar **4 SERIES** y en cada serie de trabajo se realiza cada ejercicio **15 REPETICIONES**. Cada vez que finalice una serie se descansa **1 MINUTO**.

Duración aproximada: 10 Minutos.

Ejercicios

- Sentadillas.
- Peso muerto.
- Aperturas de brazos laterales.
- Zancadas.

(Adjunto en **ANEXO 3** la técnica de los ejercicios).

Bloque de Fuerza-aeróbico: El objetivo es alternar trabajo de fuerza y aeróbico. Se van a realizar **4 EJERCICIOS**, cada ejercicio se va a realizar **10 REPETICIONES**, una vez finalicemos los 4 ejercicios de fuerza, la parte aeróbica la vamos a realizar caminando por la casa o el patio durante **1 MINUTO**, al finalizar el **MINUTO AERÓBICO**, se **repiten los ejercicios de FUERZA y así sucesivamente ALTERNANDO FUERZA Y AERÓBICO** durante 10 MINUTOS.

Duración aproximada: 10 Minutos.

Ejercicios:

- ◇ Fondos inclinados.
- ◇ Elevaciones de tobillos.
- ◇ Remo unilateral.
- ◇ Puente de glúteos.

(Adjunto en **ANEXO 4** la técnica de los ejercicios).

Bloque Aeróbico: Realizar 16 repeticiones de cada uno de los siguientes **4 EJERCICIOS durante 4 minutos**. Realizar 2 bloques de 4 minutos con **MÚSICA** e intentar llevar acorde los ejercicios con el ritmo de la música (120-135 pulsaciones por minuto). Al finalizar cada serie, se descansa **1 MINUTO**.

Duración aproximada: 10 Minutos.

Ejercicios del bloque aeróbico

Marcha (16 repeticiones en total)



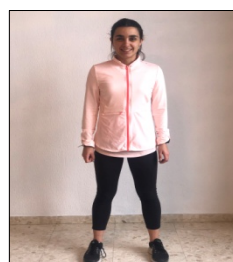
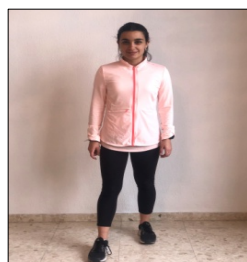
Elevaciones de rodillas:



Talones al glúteo:



Paso V de aerobio:



VUELTA A LA CALMA: Para finalizar la sesión realizaremos un estiramiento completo de toda la musculatura del cuerpo tanto de miembro superior y miembro inferior, manteniendo cada ejercicio de estiramiento entre 6-10 segundos. (Adjunto **ANEXO 5**).

Duración aproximada: 5 Minutos

PROPUESTA DE PROGRESIÓN PARA 4 SEMANAS:

Semana 2:

Bloque de fuerza: Cada ejercicio se realiza 17 REPETICIONES.

Bloque de fuerza-aeróbico: Cada ejercicio se realiza 15 REPETICIONES y la duración del bloque se mantiene 10 MINUTOS.

Bloque aeróbico: Se mantiene al igual que la PRIMERA SEMANA.

Semana 3:

Bloque de fuerza: Cada ejercicio se realiza 20 REPETICIONES.

Bloque de fuerza-aeróbico: Cada ejercicio se realiza 15 REPETICIONES y el bloque completo tendrá una duración de 15 MINUTOS.

Bloque aeróbico: Se realizan 3 bloques de los 4 ejercicios aeróbicos con una duración total de 15 MINUTOS.

Semana 4:

Bloque de fuerza: Cada ejercicio se realiza 22 REPETICIONES.

Bloque de fuerza-aeróbico: Cada ejercicio se realiza 20 REPETICIONES y el bloque completo tendrá una duración de 15 MINUTOS.

Bloque aeróbico: Se realizan 3 bloques de los 4 ejercicios aeróbicos con una duración total de 15 MINUTOS.

c. PROGRAMA EQUILIBRIO-FUERZA-AERÓBICO CIRCUITO

CALENTAMIENTO: Para comenzar la sesión realizaremos el "Programa Movilidad Articular" que está adjuntado en el **ANEXO 1**.

Duración aproximada: 10 Minutos.

PARTE PRINCIPAL:

Para la parte principal se va a realizar un **CIRCUITO CON EJERCICIOS DE EQUILIBRIO, FUERZA Y AERÓBICO**. El circuito consta de **8 EJERCICIOS**, Cada ejercicio se va a **realizar 2 VECES seguidas con una duración de TRABAJO DE 40 SEGUNDOS Y 20 SEGUNDOS DE DESCANSO**. Al finalizar las 2 series de cada ejercicio se descansa 1 MINUTO y pasamos al siguiente ejercicio.

OBJETIVO REALIZAR EL CIRCUITO COMPLETO (8 EJERCICIOS)

Este circuito se recomienda realizarlo cerca de una pared, de forma que tengamos la pared como elemento de apoyo en caso necesario.

Duración aproximada: 24 Minutos.

El circuito está adjuntado en el **ANEXO 6**.

Las tareas físico-cognitivas están adjuntadas en el **ANEXO 7**.

VUELTA A LA CALMA: Para finalizar la sesión realizaremos un circuito de estiramiento, realizando cada estiramiento entre 6-10 segundos cada ejercicio. (Adjunto ANEXO 4).

Duración aproximada: 5 Minutos.

PROPUESTA DE PROGRESIÓN PARA 4 SEMANAS

SEMANA 2:

Circuito equilibrio-fuerza-aeróbico: Se mantiene igual que la PRIMERA SEMANA.

SEMANA 3:

Circuito: Se realiza el circuito 2 VECES COMPLETA, al finalizar los 8 EJERCICIOS se recupera 2-3 minutos y se realizan los 8 ejercicios de nuevo.

SEMANA 4: Circuito: Circuito: Se realiza el circuito 2 VECES COMPLETA, al finalizar los 8 EJERCICIOS se recupera 2-3 minutos y se realizan los 8 ejercicios de nuevo.

d. PROGRAMA DE EJERCICIOS COGNITIVOS

OBJETIVO: El objetivo que planteamos con el programa de ejercicios cognitivos a realizar de manera diaria por parte de las personas mayores es mejorar la estimulación cognitiva con el fin de mantener las capacidades cognitivas, no generar un declive en ellas y además fomentar un proceso de envejecimiento activo y saludable.

Si los participantes tienen móvil con app actuales se van a proponer en el programa una serie de app que están diseñadas para realizar tareas cognitivas, éstas son las siguientes:

- Lumosity
- Elevate Brain Training
- NeuroNation
- Fit Brains Trainer
- Peak

En el caso de no disponer de app móviles se van a describir una serie de tareas cognitivas para poder realizar en casa, ya sea sólo o con ayuda de un familiar.

EJERCICIOS PARA LA ATENCIÓN:

- Se le comunica a la persona mayor (ayuda de otra persona) una secuencia de números y la persona tiene que recordarlos en el mismo orden y como variante recordarlos de manera inversa. La longitud de la secuencia irá aumentando progresivamente.

EJERCICIOS PARA LA PERCEPCIÓN:

- La persona mayor visualiza a una persona realizando una secuencia de golpes a modo de melodía. Por otro lado, escucha distintas secuencias de sonidos. Debe identificar cuál se corresponde con los movimientos que ha visto realizar de forma que coincidan tanto el golpeteo como el sonido.
- Una persona le muestra un símbolo dibujado en un papel (cuadrados, círculos, triángulos, etc.) durante unos segundos y después en un papel estarán dibujados todos los símbolos y la persona debe de recordar cual ha sido el que se le ha mostrado durante varios segundos.

EJERCICIOS PARA LA MEMORIA:

- Se coloca un conjunto de cartas boca abajo de las cuales existen dos iguales de cada una de ellas. Después de mezclarlas y distribuir las por la mesa, la persona debe levantar dos cartas e ir recogiendo las que coincidan. Si falla les vuelve a dar la vuelta y prueba de nuevo.
- Se le muestra a la persona mayor un listado de palabras. Transcurrido un periodo de tiempo, se le solicita que intente recordar el máximo número de palabras que le sea posible.

EJERCICIOS PARA EL RAZONAMIENTO:

Con ayuda de una persona, se le van nombrando palabras a las personas mayores y tienen que decir palabras que sean sinónimos (si es preciso, se le explica la definición de sinónimo o antónimo) y lo mismo, pero se le pide que digan los antónimos de dichas palabras.

ANOTACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA PROGRESIÓN DE EJERCICIOS

LAS PROPUESTAS DE PROGRESIÓN QUE SE EXPLICAN EN ESTA GUÍA DE ACTUACIÓN ESTÁN ESTANDARIZADAS PARA POBLACIÓN MAYOR CON UN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR. ESTAS PROPUESTAS DE PROGRESIÓN PUEDEN SER MODIFICADAS DE MANERA INDIVIDUAL POR CADA PARTICIPANTE EN FUNCIÓN DE SU ESTADO DE SALUD. SI TIENE CUALQUIER DUDA O CONSULTA, NO DUDE EN PONERSE EN CONTACTO CON UN PROFESIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

REFERENCIAS

Casas-Herrero, A., Anton-Rodrigo, I., Zambom-Ferraresi, F., de Asteasu, M. L. S., Martinez-Velilla, N., Elexpuru-Estomba, J., ... & Ibañez, B. (2019). Effect of a multicomponent exercise programme (VIVIFRAIL) on functional capacity in frail community elders with cognitive decline: study protocol for a randomized multicentre control trial. *Trials*, 20(1), 362.

Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases [1]. *Scand J Med Sci Sports* 253, 1, 72.

Alhambra-Borrás, T., Durá-Ferrandis, E., & Ferrando-García, M. (2019). Effectiveness and estimation of cost-effectiveness of a group-based multicomponent physical exercise programme on risk of falling and frailty in community-dwelling older adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(12), 2086.

Zhang, Z., Giordani, B., & Chen, W. (2019). Fidelity and feasibility of a multicomponent physical activity intervention in a retirement community. *Geriatric Nursing*. 10(12), 1-6.

Piercy, K. L., & Troiano, R. P. (2018). Physical activity guidelines for Americans from the US department of health and human services: Cardiovascular benefits and recommendations. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 11(11), e005263.

ANEXO 1: ESTRUCTURA SEMANAL DE TRABAJO.

TODOS LOS DÍAS = PROGRAMA DE MOVILIDAD ARTICULAR



TODOS LOS DÍAS = PROGRAMA DE EJERCICIOS COGNITIVOS



LUNES-MIERCOLES-VIERNES = PROGRAMA DE MOVILIDAD ARTICULAR + PROGRAMA FUERZA-AERÓBICO CONTINUO



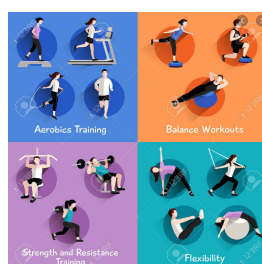
+



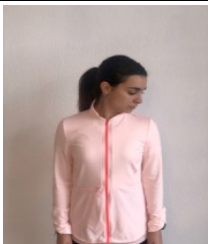
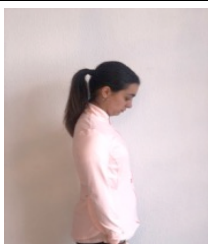
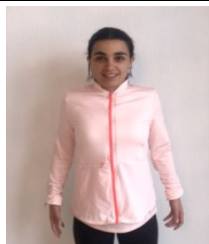
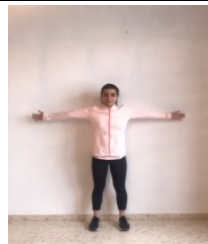
MARTES Y JUEVES = PROGRAMA DE MOVILIDAD ARTICULAR + PROGRAMA EQUILIBRIO-FUERZA-AERÓBICO CIRCUITO



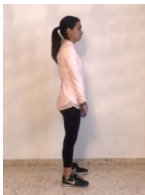
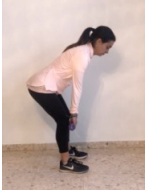
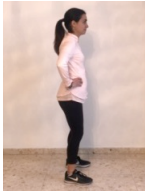
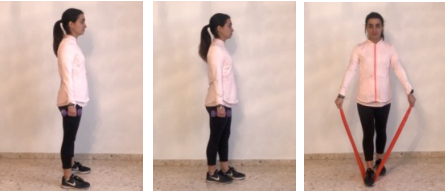
+



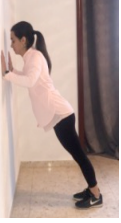
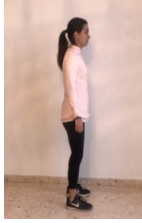
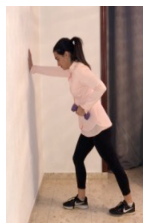
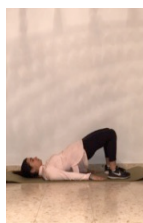
ANEXO 2: PROGRAMA MOVILIDAD ARTICULAR.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR				
Nº 1	Nº 2	Nº 3	Nº 4	Nº 5
CUELLO Con el mentón ligeramente hundido girar lentamente la barbilla hacia cada hombro. Espirar durante la rotación.	CUELLO Con la cabeza erecta, inclinar ligeramente la cabeza hacia delante con el mentón ligeramente hundido y volver a la posición inicial. Atención: no llegar a realizar una hiperflexión de cuello.	HOMBROS De pie o sentado, realizar círculos con los hombros hacia atrás y hacia delante.	HOMBROS Separar un poco los brazos del cuerpo estirándolos, girarlos hacia dentro enseñando el dorso de la mano. Después girar hacia fuera, enseñando la palma de la mano.	BRAZOS Desde la posición de apertura la lateral de brazos, realizar círculos hacia delante y hacia detrás.
				
Nº 6	Nº 7	Nº 8	Nº 9	Nº 10
BRAZOS Desde la posición de apertura la lateral de brazos, abrir y cerrarlos, llevando los brazos cercanos al pecho y alejándolos. Variante: elevar y bajar los brazos de modo alterno justo por delante del cuerpo.	CODOS Con los brazos a lo largo del tronco, acercar el antebrazo al brazo (mano hacia el hombro) y después alejarlo.	ZONA LUMBAR De pie, piernas ligeramente separadas y flexionadas, manos en la cintura, girar la pelvis en sentido de las agujas del reloj y al contrario tratando de no mover los hombros.	CADERA Y RODILLA Realizar elevaciones de rodillas. Llevar talones a los glúteos.	TOBILLOS En posición bípeda, separar un pie hacia delante y realizar lo siguiente: - Flexión-extensión de tobillo. - Rotación de tobillos.
				

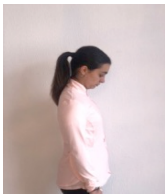
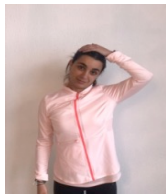
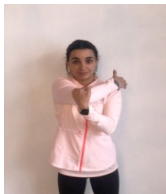
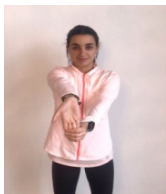
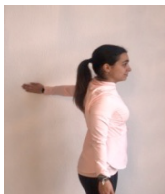
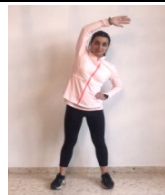
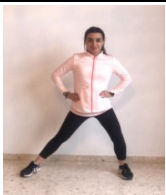
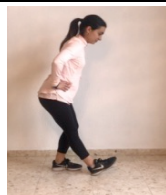
ANEXO 3: EJERCICIOS BLOQUE 1 FUERZA PROGRAMA FUERZA-AERÓBICO CONTINUO.

TÉCNICA DE EJERCICIOS DE FUERZA				
EJERCICIO	POSICIÓN INICIAL	IMAGEN POSICIÓN INICIAL	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
Sentadillas. Material: Nada o Goma Pequeña	En posición bípeda, con los pies a la anchura de los hombros y los brazos relajados o colocados en la cintura. *Variante material: colocar una banda elástica a la altura de las rodillas.		Los pies deben estar colocado a la anchura de los hombros, el ejercicio comienza con la espalda recta y la mirada al frente. Posteriormente se realiza una bajada de la cintura y cadera sin sobrepasar los 90° del ángulo de la rodilla, manteniendo la verticalidad y se termina volviendo a la posición de base con la cintura y cadera extendida nuevamente. *Variante material: con una banda elástica a la altura de las rodillas deberemos controlar que estas no se acerquen.	
Peso Muerto. Material: Pesas	En posición bípeda, con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos unos 15°y flexionaremos las rodillas hasta que las espinillas toquen las pesas.		Los hombros comienzan por delante de las pesas, la cadera que por encima de la rodilla para que los hombros se posicionen por delante de las pesas, retrayendo la escapula y sacando el pecho. Al comenzar la bajada, comienza una activación de los isquiotibiales, realizando la bajada con las pesas lo mas cerca al cuerpo posible y manteniendo la mirada al frente. Al terminar se vuelve a la posición inicial con la subida del movimiento.	
Zancada Posterior (Izquierda / Derecha)	En posición bípeda, con los manos apoyadas en la cintura y las piernas ligeramente separadas una de la otra, a la anchura de los hombros.		Comenzando con la posición de base, daremos un paso hacia atrás, manteniendo el torso lo más recto posible y perpendicular al suelo durante el movimiento, evitando el balanceo, la pierna que se mueve no debe de sobrepasar los 90° a la altura de la rodilla. Variante: se alternan la pierna derecha e izquierda.	
Aperturales laterales Material: Goma o Mancuernas	En posición bípeda, con los pies a la anchura de los hombros, flexionamos ligeramente rodillas y cadera para mantener la espalda recta. Los hombros deberán estar bien colocados, desplazados un poco hacia atrás de la altura de nuestras orejas. *Variante posición inicial: podemos trabajar el equilibrio si colocamos nuestros pies juntos pero uno de ellos un poco más adelantado y sin perder el contacto. *Variante material: se puede realizar con la goma adelantando un pie para fijarla en el suelo con el mismo.		Con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las mancuernas agarradas con las manos mirando hacia dentro, realizaremos elevaciones de ambos brazos lateralmente hasta llegar a la altura de los hombros. La subida de las mancuernas deberá ser a una velocidad media- alta y la bajada más lenta y controlada.	

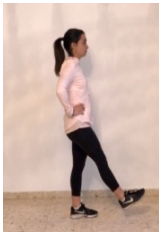
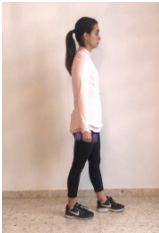
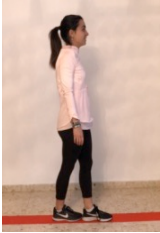
ANEXO 4: EJERCICIOS BLOQUE 2 FUERZA PROGRAMA FUERZA-AERÓBICO CONTINUO.

TÉCNICA DE EJERCICIOS DE FUERZA				
EJERCICIO	POSICIÓN INICIAL	IMAGEN POSICIÓN INICIAL	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
Fondos inclinados	Apoyaremos nuestras manos en la pared a la altura de nuestro pecho y con la anchura de los hombros. Los brazos estarán extendidos completamente y mantendremos el cuerpo recto como una tabla, con hombros bien colocados, apretando el abdomen y sin arquear la espalda.		Se deberá acercar el pecho a la pared mediante flexión de codos. Para aumentar la dificultad podremos ir aumentando la inclinación de nuestro cuerpo respecto a la pared. Para trabajar en mayor medida nuestro pecho separaremos más nuestras manos, y si queremos hacer hincapié en tríceps y hombros las acercaremos.	
Elevaciones de tobillos	En posición bípeda, con los pies separados ligeramente menos que la anchura de hombros, los brazos extendidos y ligeramente separados del tronco.		Realizar elevaciones de tobillos, subiendo y bajando. Variante: Se puede realizar con los brazos libres o con los brazos colocados en cruz en el tronco.	
Remo unilateral. Material: Mancuernas	Posición inicial en la que colocamos los pies separados uno delante de otro, flexionando la pierna que hemos adelantado y dejando extendida la pierna que queda detrás, quedando las piernas ligeramente flexionadas para así mantener la espalda recta. Apoyándonos en la pared con una mano, cogemos una mancuerna con la palma de la otra mano mirando hacia dentro y el brazo extendido.		La mancuerna parte desde abajo con el brazo extendido y trataremos de llevarla a la zona de la axila dirigiendo el codo hacia atrás.	
Puente de glúteos. Material: Nada o Goma Pequeña	Comienza de posición decubito supino con los brazos estirados lo más pegado al tronco posible y las plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo generando así una flexión de las piernas y la cabeza mirando hacia arriba. *Variante material: colocar una goma a la altura de las rodillas.		El movimiento se realiza partiendo desde la posición de base y elevando la pelvis lo máximo posible, hasta provocar un ángulo recto entre la altura de las rodillas, el pectoral y el abdomen. *Variante material: con una banda elástica a la altura de las rodillas, deberemos controlar que estas no se acerquen.	

ANEXO 5: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS				
TREN SUPERIOR- TRONCO				
Nº1 CUELLO	Nº2 CUELLO	Nº3 HOMBRO	Nº4 BRAZO	Nº5 PECHO
Hombros relajados y el mentón hundido de modo que las orejas queden directamente encima de los hombros. Inspirar y llevar lentamente el mentón hacia el pecho mientras se espira. Mantener la postura mientras se respira con regularidad. Levantar de nuevo la cabeza hasta la posición original.	De pie, estirar lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado apoyándose de la mano.	Extender un brazo sobre el pecho y lo más próximo posible a la altura del hombro sin sentir molestias. Con el otro brazo tirar lentamente del brazo extendido hacia el cuerpo (sujetar por el brazo, no antebrazo).	Extender y levantar un brazo hasta la altura del hombro y flexiona la muñeca de forma que la palma apunte hacia el techo. Con la otra mano, presiona suavemente hacia atrás la mano que realiza el ejercicio. Repetir el ejercicio con las palmas hacia abajo.	De pie con la pared al lado, brazo derecho estirado con la parte interna en contacto con la pared. Girar lentamente el cuerpo hacia la izquierda, pero manteniendo el brazo en contacto con ella.
				
TREN SUPERIOR- TRONCO		TREN INFERIOR		
Nº6 ESPALDA	Nº 7 ADUCTORES	Nº 8 CUADRICEPS	Nº 9 ISQUIOTIBIALES	Nº 10 GEMELOS
De pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro. Un brazo queda por encima de la línea de hombros y el otro pegado al cuerpo. Fíjate en la colocación correcta de la pelvis para evitar la hiperextensión lumbar.	De pie, con las piernas separadas, flexionar una pierna y situar el peso del cuerpo sobre esta con una pequeña inclinación del tronco.	Sujetar la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia el glúteo. Otra posibilidad es apoyar el pie sobre una silla.	Con los pies separados a la anchura de las caderas, extender la pierna izquierda y poner el talón en el suelo con los dedos apuntando hacia el techo. Flexionar la rodilla derecha, colocar las manos sobre el muslo de la pierna extendida e inclinar ligeramente el tronco hacia delante. Mantén la espalda recta mientras haces el ejercicio.	Con las manos en la pared a la altura del pecho, adelantar una pierna flexionando la rodilla, la pierna de atrás queda estirada. Las punteras deben mirar a la pared y no levantar los talones del suelo.
				

ANEXO 6: CIRCUITO DE EQUILIBRIO, FUERZA Y AERÓBICO.

PARTE PRINCIPAL : CIRCUITO EQUILIBRIO-FUERZA-AERÓBICO			
Nº 1	Nº 2	Nº 3	Nº 4
EQUILIBRIO MONOPODAL De pie, dejar caer el peso sobre una pierna y elevar la otra. Mantener la posición. Se debe alternar las piernas si se realizan repeticiones.	SENTADILLAS BÁSICAS Los pies deben estar colocado a la anchura de los hombros, el ejercicio comienza con la espalda recta y la mirada al frente. Posteriormente se realiza una bajada de la cintura y cadera sin sobrepasar los 90º del ángulo de la rodilla, manteniendo la verticalidad y se termina volviendo a la posición de base con la cintura y cadera extendida nuevamente.	ACTIVACIÓN CORE I En bipedestación, mantener un peso de 1kg con los brazos estirados. Acercar y alejar el peso del cuerpo. Se debe mantener a la altura del pecho.	PASOS LARGOS Caminar ampliando la longitud del paso y acompañar con el movimiento de los brazos.
			
Nº 5	Nº 6	Nº 7	Nº 8
POSICIÓN TÁNDEM En bipedestación, colocar un pie justo delante del otro. Estarán en contacto únicamente el talón del pie delantero con la puntera del trasero. Escoger la posición de pies más cómoda. Se debe mantener la posición y si es posible cerrar los ojos.	PASEO DEL GRANERO Caminar llevando peso en ambas manos. Se debe mantener el cuerpo recto y los hombros bien colocados.	ACTIVACIÓN CORE II Sentados en una silla y con los pies siempre en contacto con el suelo, llevar el cuerpo hacia atrás manteniendo la espalda recta y mantener la posición.	CAMINATA SOBRE LA LÍNEA Caminar sobre una línea con pasos muy cortos, colocando un pie justo delante del otro.
			

ANEXO 7: TAREAS FÍSICO-COGNITIVAS

Con el objetivo de realizar tareas multicomponente a nivel físico y mental, se van a establecer una serie de tareas cognitivas para realizarlas durante el circuito de Equilibrio-Fuerza-Aeróbico.

Se van a proponer 8 tareas cognitivas a realizar durante los 40" de cada ejercicio en la primera serie de cada ejercicio. El fin de dicha tarea es estimular a nivel cognitivo mientras realizamos tareas físicas.

TAREAS COGNITIVAS POR ESTACIÓN

- **ESTACIÓN 1:** Mientras se realiza el ejercicio se deben de decir todos los nombres propios que se recuerden con la LETRA A.
- **ESTACIÓN 2:** Mientras se realiza el ejercicio realizar las sumas $2 + 2 = 4$; $4 + 2 = 6$; $6 + 2 = 8$ y así sucesivamente.
- **ESTACIÓN 3:** Mientras se realiza el ejercicio se deben de decir todos los nombres de poblaciones de tu provincia de residencia.
- **ESTACIÓN 4:** Mientras se realiza el ejercicio recordar y nombrar todos los objetos de la casa que tengan color blanco.
- **ESTACIÓN 5:** Mientras se realiza el ejercicio se deben de decir todos los nombres de familiares que recuerdes.
- **ESTACIÓN 6:** Mientras se realiza el ejercicio se realizan las restas $30 - 3 = 27$; $27 - 3 = 24$ y así sucesivamente.
- **ESTACIÓN 7:** Mientras se realiza el ejercicio se deben de decir todos los nombres de ciudades españolas.
- **ESTACIÓN 8:** Mientras se realiza el ejercicio decir la fecha de nacimiento de los hijos/as y/o familiares cercanos.