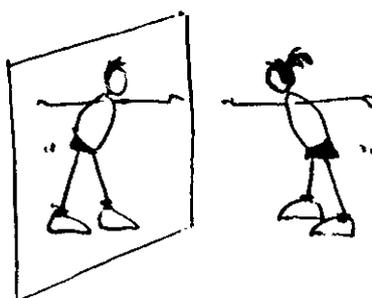


## EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DELANTE DE UN ESPEJO

BARREAL C, (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA, 2020



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

## *RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS:*

(Música- A su gusto)

- Los ejercicios deben realizarse a un ritmo lento, progresivo y rítmico
- Es necesario hacer los ejercicios a diario y siempre con música
- Se deben introducir pausas para evitar la fatiga
- Antes de empezar cualquier ejercicio debemos rectificar la postura en la medida de lo posible
- En caso de inestabilidad y riesgo de caídas, los ejercicios deben realizarse bajo la vigilancia de otra persona o bien teniendo cerca algún punto de apoyo seguro

## **RESPIRACIÓN**

Objetivos de los ejercicios:

- Aumentar la movilidad de la caja torácica
- Aumentar el volumen respiratorio (cantidad de aire en los pulmones)
- Disminuir la frecuencia respiratoria

*Ejercicios:*

(Aquí es recomendable una música relajante)

- Tumbada boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas

Coloca una mano sobre su abdomen y la otra sobre el tórax. Inspira profundamente por la nariz hinchando el vientre. Expulsa el aire por la boca mientras el vientre se deshincha ayudando con la mano.

- Tumbada boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas

Coloca las dos manos sobre las últimas costillas. Inspira profundamente por la nariz expandiendo la caja torácica. Expulsa el aire por la boca ayudándose con las manos presionando sobre las últimas costillas.

- Túmbate boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas

Coloca los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Levanta los brazos estirados por encima de la cabeza tan atrás como puedas con los codos en extensión e inspirando. Baja los brazos y suelta el aire.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

-Túmbate en el suelo boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos en cruz

Inspira. Espira mientras lleva las rodillas hacia un lado hasta que toquen el suelo. Lleva otra vez las rodillas al centro e inspira. Repite el movimiento hacia el lado contrario. Con ayuda de la respiración, flexiona la pierna llevando la rodilla hacia el pecho ayudando con las manos. Vuelve a la posición de partida. Repite el movimiento con la otra rodilla

-Flexionando la pierna y llevando una rodilla hacia el pecho y después la otra

Realice movimientos de pedaleo en el aire estirando las piernas lo máximo que se pueda.

-Tumbada boca abajo con los brazos estirados hacia adelante

Ayudándose de la respiración. Espira despegando del suelo el brazo izquierdo y la pierna derecha. Vuelve a la posición inicial. Repite con la otra diagonal (brazo derecho-pierna derecha).

**Después descansamos un poco y empezamos con otra música movida discotequera.**

De Pie, recta y con los pies juntos

-Ejercicios moviendo la cabeza hacia un lado y hacia el otro controlando la respiración

-Con un palo que puede ser un bastón, el palo de una escoba, de un recogedor....con los brazos bien extendidos y al ritmo de la música movimientos hacia la derecha y hacia la izquierda moviendo cadera y cintura sin mover los pies

-Con las manos en la cintura movimientos de rotación al ritmo de la música

-Con las manos en la cadera movimientos de rotación al ritmo de la música

-Con las manos en la cadera levantamos una pierna y nos movemos al ritmo de la música mientras la otra permanece quieta, luego la contraria

-Bailamos de talones y bailamos de puntillas apoyados en el palo

-De pie apoyando la espalda contra la pared

Los talones, pantorrillas, glúteos, palmas de las manos, brazos, espalda y cabeza han de tocar la pared. Si no es posible, intentar que el espacio entre cuerpo y pared sea mínimo y para ello tenemos que adelantar los pies juntos. Respirar profundamente manteniendo los puntos de contacto durante 10 segundos y descansar.

-De pie con las manos en la cintura e intentando tener una postura correcta

Inspirar llevando los codos hacia atrás como si quisieras juntarlos. Notarás que las escápulas se juntan. A la vez, sacas los glúteos hacia atrás aumentando la curva lumbar y estirando las rodillas.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

- Mantener la cabeza recta con la barbilla levantada

Permanecer en esta posición durante 5 segundos. Espirar, relajando la postura.

-De pie con buen control postural

-Colocar un pie delante del otro caminando sobre una línea recta. Colocar los brazos en cruz para conseguir un mejor equilibrio. Fijar la vista en un punto durante todo el ejercicio para evitar mirarse los pies y desequilibrarse

-De pie con las piernas abiertas. Desplazar el peso del cuerpo hacia la derecha cargando todo el peso sobre esa pierna. Dejar la pierna izquierda libre, tocando el suelo sólo con la punta. Mantén la posición durante 6 segundos. Repite el ejercicio desplazando todo el peso sobre la pierna izquierda. Repite 10 veces de cada lado

-De pie en posición de corrección postural. Con una pelota. Agarra la pelota con una mano y lanza al aire. Recupérala con la misma mano. Lanza la pelota con las dos manos contra una pared y vuelve a coger primero con las dos manos, después con la derecha y por último con la izquierda

-De pie, partiendo de una corrección postural

Observa las líneas del suelo colocadas a una distancia superior a la longitud de tus pasos, (después de medir el paso de la nena). Camina sobrepasando las líneas del suelo con cada paso marcando el apoyo del talón a cada paso. Avanza el brazo contrario al pie que da el paso.

-De pie con corrección postural.

Da un paso al frente y toca con ambas manos la cadera de la pierna adelantada girando el tronco. Luego da el paso siguiente girando el tronco y tocando la cadera de la pierna adelantada.

Repite durante una distancia de 30 pasos aproximadamente.

-De pie con corrección postural.

Inicia la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo y posición de "pase de modelos"

Cada 5 pasos pare y haga "**PEPPE** (Parar, Erguido, Pies Planos, Erguido e. Imagínate que tienes delante un Escalón)

Reiniciar la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo

Cambiar el sentido de la marcha levantando los pies del suelo como si trazaras un semicírculo con los pasos. Así evitarás que los pies se crucen, pierdas el equilibrio y te caigas.

Terminar con una canción preferida bailando delante del espejo con ritmo libre.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

[www.fundacionalpe.org](http://www.fundacionalpe.org)

[acondro@fundacionalpe.org](mailto:acondro@fundacionalpe.org)

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª