

## RECOMENDACIONES PARA ADULTOS “Quédate en casa”

1. Boca arriba, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros con los brazos extendidos. Doblar los antebrazos sobre los brazos, sin mover los codos, extender los brazos por encima de la cabeza, llevar el bastón hacia el pecho y volver a la posición de partida.
2. Misma posición anterior, llevar los brazos extendidos (lo que se pueda) hacia detrás de la cabeza en prolongación del cuerpo y volver a la posición inicial.
3. Boca arriba con los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros. Flexión-extensión de los codos (forzando en la extensión)
4. Sentado en una silla, realizar círculos con las muñecas.
5. Sentado en una silla y con una pelota de espuma, abrir y cerrar las manos.
6. Boca arriba con las piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho. Repetir el mismo ejercicio con la otra pierna.
7. Boca arriba con las piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo, separar la derecha lateralmente; después volver a la posición de partida. Repetir igualmente con la otra pierna.
8. Boca arriba con las piernas extendidas. Dirigir la punta del pie hacia la cabeza: apretar fuertemente la rodilla contra el suelo (contraer los músculos extensores de la rodilla). Después relajar todos los músculos (al principio es preferible efectuar el ejercicio con ambas piernas simultáneamente). Ponemos debajo de la rodilla un cojín, para apretar contra él.
9. Sentado (apoyada la espalda en la pared) con las piernas extendidas. Doblar los dedos de los pies y después, conservando la flexión, dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo, extender los dedos de los pies y conservando la extensión bajar la punta de los pies.

10. Sentado (espalda apoyada) en una silla con los pies paralelos, separados por la anchura de una mano. Levantar talón, al máximo posible con la punta del pie en el suelo (a continuación, realizar el ejercicio con ambos pies simultáneamente o alternativamente)
11. Boca arriba, con caderas y rodillas en flexión, y los pies apoyados en el suelo. Se pide contracción de abdominales y glúteos, aplanamos la zona lumbar (unos 3 segundos)
12. Boca arriba con caderas y piernas flexionadas. Levanta y baja los brazos.
13. Boca arriba con caderas y rodillas flexionadas y manos cruzadas detrás de la nuca. Aplastar los codos contra el suelo y luego relajar.
14. Boca abajo con brazos y piernas extendidas. Debe realizar una extensión de una pierna y al mismo tiempo del brazo contrario.
15. Boca arriba y rodillas flexionadas con los pies apoyados en el suelo y brazos en cruz, levantar el culo del suelo.

¡¡ QUE NO DECAIGA EL ÁNIMO!!