

ALCOBENDAS



TABLA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA SUAVE



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

1. No use ropa que limite su movimiento libre.
2. Asegúrese de que la temperatura ambiental es agradable. Use un abanico, aire acondicionado, o mantenga la ventana abierta. Si le molesta mucho el calor, puede tomar un baño frío de 10 minutos antes de comenzar el ejercicio (comience con agua tibia, añadiendo lentamente más agua fría hasta que el agua en la bañera se sienta como una piscina fresca). También puede ponerse un chaleco frío o paños frescos en la cabeza.
3. No fuerce ninguna parte de su cuerpo. **Si siente dolor no continúe.** Consulte a su doctor o fisioterapeuta antes de repetir el movimiento. Si el dolor persiste, déjelo y haga otro ejercicio que no le cause dolor.
4. **Vaya despacio.** Todos los movimientos deben hacerse dejando tiempo suficiente para que los músculos se estiren y se relajen. Un movimiento repentino puede aumentar la espasticidad o rigidez.
5. Vaya avanzando y progresando en sus movimientos. La idea es aumentar los movimientos libres con el menor dolor posible. Por lo tanto es importante saber distinguir entre el dolor y la sensación misma del estiramiento. Estirarse es bueno; el dolor no.
6. Si un lado es más débil que el otro, use el lado más fuerte para mover el lado más débil. Su doctor o fisioterapeuta le pueden ayudar en esto.
7. Recuerde respirar rítmicamente y descansar los músculos de la cara durante cada movimiento. Hay tendencia a hacer muecas o detener la respiración mientras se realizan nuevos movimientos.
8. Evite el sobreesfuerzo. **Incluya periodos de descanso** y beba agua fresca para evitar el sobrecalentamiento o la deshidratación.
9. Busque la mejor hora del día para hacer sus ejercicios. Algunas personas prefieren hacerlos por la mañana mientras otras opinan que es mejor dividir los ejercicios en dos sesiones (una por la mañana y otra por la tarde/noche).

1. Ejercicios de la cabeza y el cuello

Realice despacio los siguientes ejercicios; en ellos, mueva la cabeza lentamente -sin hacer movimientos repentinos- y manteniendo los hombros relajados en todo momento.

Permanezca en la posición indicada un tiempo mínimo de 20" y tenga en cuenta las precauciones señaladas abajo.

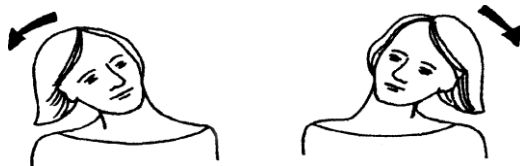
Ejercicio 1

Incline la cabeza hacia atrás (mirando hacia arriba). Incline la cabeza hacia delante (mirando hacia abajo).



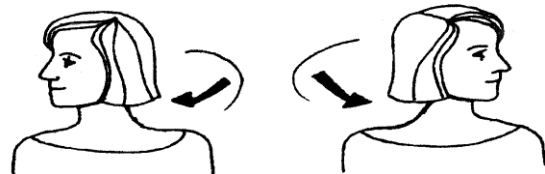
Ejercicio 2

Incline la cabeza en dirección al hombro (como si intentara alcanzar con la oreja el hombro y sin levantar éste).



Ejercicio 3

Gire la cabeza para mirar sobre el hombro.

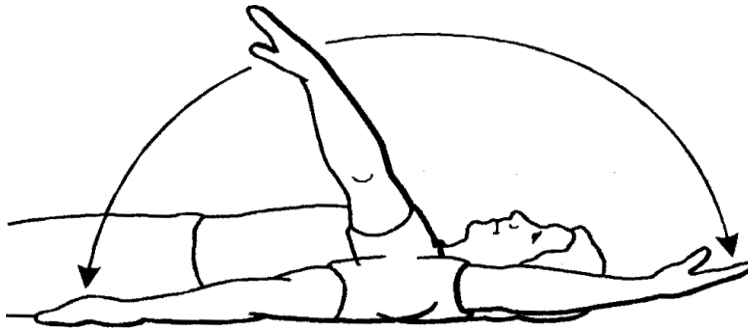


* Precaución

Vértigo: Sensación de desmayo o de sentir que la "habitación se está moviendo." Si este movimiento le causa mareo, desmayo o náuseas, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a su doctor.

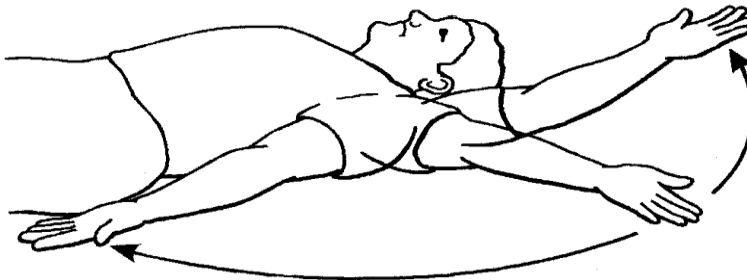
Ejercicio 1

Posición Inicial: Acuéstese de espaldas, brazos a los lados, con las palmas de la mano hacia arriba. Levante un brazo sobre la cabeza (como levantando la mano en una clase), manteniendo el codo y el antebrazo lo más rectos posible. Mientras está en esta posición, respire profundamente y expire una vez en forma rítmica. Baje el brazo a la posición original como comenzó y repita 2-3 veces. Repita este ejercicio con el otro brazo.



Ejercicio 2

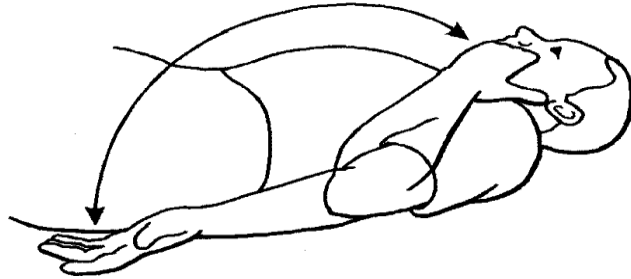
Posición Inicial: Acuéstese de espaldas con los brazos a los lados. Gire las palmas hacia arriba. Estire un brazo y levántelo recto hacia fuera, hasta que llegue al lado de su cabeza (como un movimiento de títere). Vuelva el brazo a la posición original y repita 2-3 veces. Repita con el otro brazo.



3.Ejercicios del codo y del antebrazo

Ejercicio 1

Posición Inicial: Acuéstese en la cama o sobre una colchoneta con los brazos “pegados” al cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba. Manteniendo el codo sobre la cama o colchoneta, flexione el codo llevando la mano tan cerca del hombro como pueda. Mantenga esta posición. Vuelva a la posición original. Repita 3 veces este ejercicio con cada brazo.



Ejercicio 2

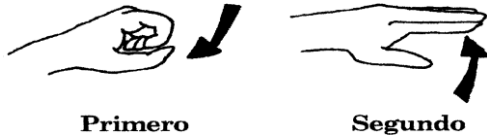
Posición Inicial: Acuéstese de espaldas con los brazos al lado y las palmas hacia el costado (o bien siéntese en una mesa con el antebrazo sobre la mesa). Levante el antebrazo recto. Si está recostado, mantenga el codo y el brazo superior tocando la cama. Gire suavemente la mano con la palma hacia su cara, y luego gire su mano poniendo la palma hacia afuera. Repita 2-3 veces. Repita el ejercicio con el otro brazo.



Ejercicio 1

Primero: Doble los dedos hacia la palma (haga un puño).

Segundo: Estire los dedos.



Ejercicio 2

Primero: Doble todas las articulaciones del pulgar.

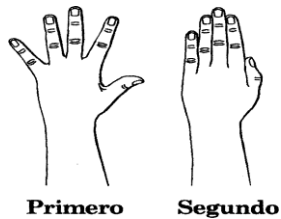
Segundo: Descanse el pulgar.



Ejercicio 3

Primero: Separe los dedos extendiéndolos.

Segundo: Junte los dedos.



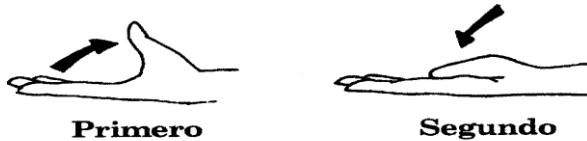
4. Ejercicios de la mano y de la muñeca

Ejercicio 4

Primero: Con la palma hacia arriba, mueva el pulgar hacia arriba.

Segundo: Doble el pulgar.

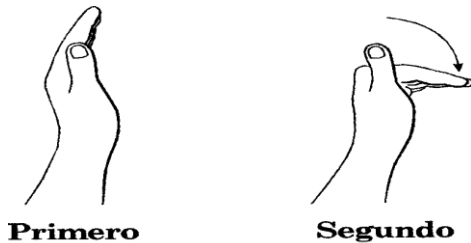
Tercero: Mueva el pulgar hasta que toque el dedo meñique.



Ejercicio 5

Primero: Empiece con el brazo y muñeca en una posición cómoda, los dedos apuntando hacia el techo.

Segundo: Doble solamente los nudillos grandes de los dedos (excepto el pulgar), formando un ángulo de 90° con la palma de la mano. Suba los dedos rectos. Trate de mantener la muñeca relajada.



*Sugerencia

Para mejorar la coordinación de los dedos, trate de jugar juegos de mesa, construir modelos, o hacer artesanía.



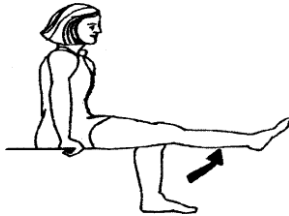
Ejercicio 1

Posición Inicial: Siéntese en una silla o a un lado de la cama, con los pies tocando el suelo. Doble la cadera levantando la rodilla hacia el pecho. Mantenga ésta posición, luego vuelva a poner el pie en el suelo. Repita.



Ejercicio 2

Enderece la rodilla levantando un pie. Vuelva a la posición con la rodilla doblada.



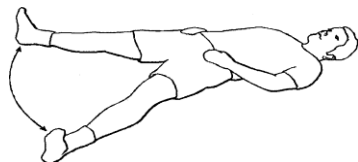
Ejercicio 3

En posición boca abajo, doble la rodilla. Vuelva a la posición original.



Ejercicio 4

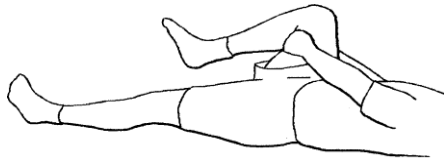
Con las piernas juntas y rectas, extienda las piernas para que estén separadas y vuelva a la posición original (también puede realizar este ejercicio extendiendo primero una pierna,



volviendo a la primera posición y luego extendiendo la otra).

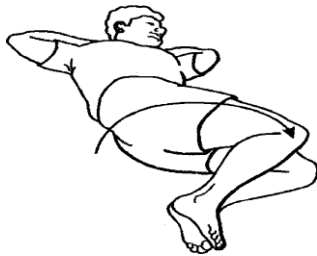
Ejercicio 5

Recostado sobre su espalda, levante una rodilla y presiónela sobre el pecho mientras mantiene la otra pierna recta sobre el suelo o la cama. Si este estiramiento le resulta muy difícil, mantenga la pierna flexionada sujetando la pierna con las dos manos por detrás de la rodilla. Si todavía le sigue siendo difícil, ponga una pierna plantada en el suelo y suavemente "resbale" el talón hacia los glúteos. Mantenga esta posición durante al menos 15 segundos. Repita con cada lado.



Ejercicio 6

Recostado sobre su espalda con las rodillas dobladas y los pies plantados, baje las rodillas suavemente de lado a lado. La idea es estirar el tronco y la cadera, sin que las rodillas toquen el suelo o la cama.



Ejercicio 7

Estire una rodilla primero y luego la otra hacia el pecho para estirar la región lumbar. Mantenga esta posición durante al menos 15 segundos. Después, baje un pie primero y luego el otro para evitar una lesión en la espalda.



GRACIAS



www.alcobendas.org |  