

CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

“Guía de ejercicios para mantener el equilibrio en adultos mayores”

A continuación, se presenta una guía de ejercicios recomendados para el equilibrio en adultos mayores, esta guía fue realizada por un grupo de fisioterapeutas especializados en terapia de adulto mayor, son originarios del estado de Querétaro, México.

BALANCE CON PIERNA



Procedimiento:

Mover la pierna derecha al frente y atrás Sin apoyar la pierna en el piso, movimientos Pequeños. Realizarlo por 30 segundos, luego cambiar de pierna.



Procedimiento:

Cruzar la pierna de un lado a otro sin tocar el piso, por 30 segundos. Luego cambiar de pierna.



Procedimiento:

Pierna derecha al frente semi flexionada, brazos Arriba, aguantar el equilibrio por 30 segundo, luego cambiar de pierna.



Procedimiento:

Pararse de puntitas con un pie y estirar el brazo contrario, alternar ambas piernas y brazos. Hacer 10 Repeticiones.

Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad