

Ejercicios físicos para hacer en casa

*Fuente: Ejercicios extraídos del PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PARA PERSONAS CON ALZHEIMER de CEAFA

Os pasamos un ejemplo de rutina de ejercicios diarios que podéis ir adaptando, ampliando o intercalando según las condiciones de nuestro/a familiar.

TABLA 1 · CABEZA

1. Inclinar adelante y atrás. 5 repeticiones.
2. Girar a izquierda y derecha. 5 repeticiones a cada lado.
3. Inclinar a izquierda y derecha mirando al frente. 5 repeticiones a cada lado.
4. Giros completos a izquierda y derecha despacio. 3 repeticiones a cada lado.

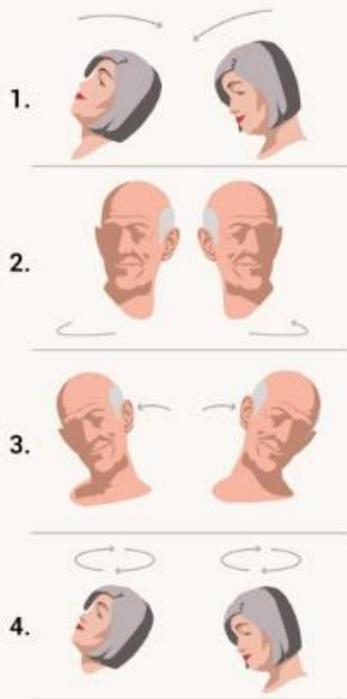
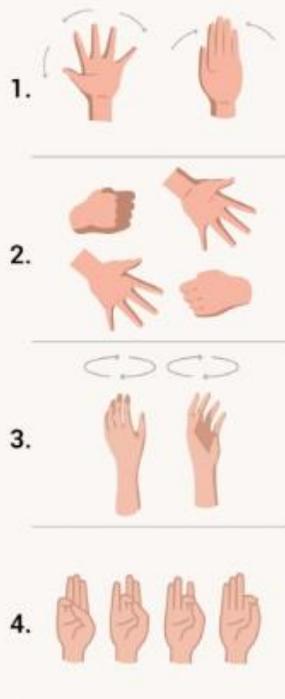


TABLA 2. MANOS

1. Unir y separar los dedos con la mano abierta. 5 repeticiones cada mano.
2. Abrimos y cerramos las manos como ordeñando. 5 repeticiones cada mano.
3. Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera. 5 repeticiones cada mano.
4. Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos. 5 repeticiones cada mano.



Ejercicios físicos para hacer en casa

*Fuente: Ejercicios extraídos del PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PARA PERSONAS CON ALZHEIMER de CEAFA

TABLA 3. BRAZOS

1. Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco. 10 repeticiones.
2. Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz. 10 repeticiones.
3. Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza. 10 repeticiones.
4. Manos en el pecho, codos a la altura del hombro y abrir y cerrar brazos. 10 repeticiones.

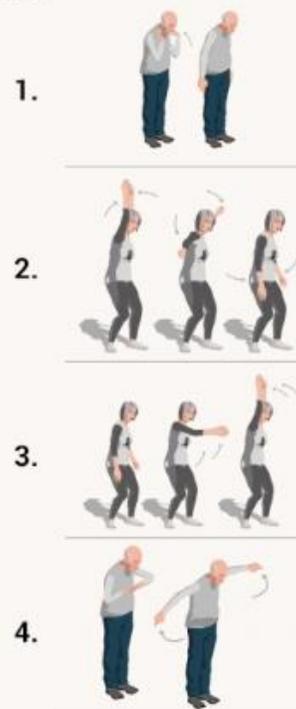


TABLA 4. CINTURA - TRONCO

1. Manos a la cintura, girar a la izquierda y derecha. 5 a cada lado.
2. Manos en cintura, inclinarse a izquierda y derecha sin mover pies. 5 a cada lado.
3. Inclinamos hacia delante con las piernas semiflexionadas tratando de tocar con las manos los pies. 10 repeticiones.
4. Manos en la cintura mirando al frente, rotaciones de cadera sin mover los pies. 5 repeticiones a cada lado.



Ejercicios físicos para hacer en casa

*Fuente: Ejercicios extraídos del PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PARA PERSONAS CON ALZHEIMER de CEAFA

TABLA 5. PIERNAS

1. Subimos una rodilla y otra alternativamente. 5 con cada pierna.
2. Subir el pie hacia atrás acercándolo al glúteo doblando las rodillas alternando uno y otro pie. 5 con cada pierna.
3. Abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra, piernas estiradas. 5 con cada pierna.
4. Sentados, sujetamos con los dedos de las manos entrelazadas, una rodilla elevando el pie en el aire, girar dicho pie hacia dentro primero y después hacia fuera. 10 repeticiones cada pierna.



TABLA 6. PIES

1. Ponerse de puntillas. 10 repeticiones.
2. Sentados, elevar las punteras de los pies apoyándose en el talón. 10 repeticiones.
3. Abrir y cerrar las punteras de los pies. 10 repeticiones.
4. Sentados, pies en el aire, girar las punteras de los pies hacia dentro y hacia fuera. 5 veces para dentro y 5 para fuera.

