

## **TABLA DE GERONTOGIMNASIA PARA REALIZAR EN EL DOMICILIO**

CADA UNO DE LOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN 10 VECES. SI ALGÚN EJERCICIO CONCRETO SUPONE MUCHO ESFUERZO PARA EL USUARIO SE PUEDEN DISMINUIR LAS REPETICIONES A 5- 8.

SI ALGÚN EJERCICIO ES DOLOROSO NO SE REALIZARÁ.

LA TABLA DE GERONTOGIMNASIA SE REALIZARÁ DE MANERA LENTA Y PAUSADA PARA NO FATIGAR AL USUARIO. Y SIEMPRE EN POSICIÓN SENTADA.

1. SE DAN LOS BUENOS DÍAS/ BUENAS TARDES Y SE DICE LA FECHA (DIA DE LA SEMANA, DIA, MES, AÑO, ESTACIÓN) Y DONDE ESTAMOS.

### 2. EJERCICIOS DE CABEZA:

1. LEVANTAMOS LA CABEZA ARRIBA, VOLVEMOS CON LA CABEZA AL CENTRO Y LLEVAMOS LA CABEZA ABAJO SIN FORZAR DEMASIADO.



2. MIRAMOS AL LADO DERECHO, VOLVEMOS CON LA CABEZA AL CENTRO Y MIRAMOS AL LADO IZQUIERDO.

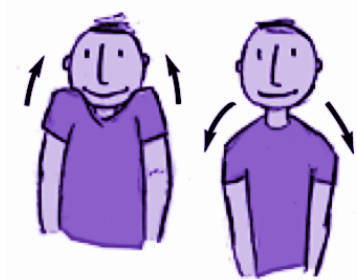


3. LLEVAMOS LA OREJA DERECHA AL HOMBRO DERECHO, VOLVEMOS AL CENTRO Y LLEVAMOS LA OREJA IZQUIERDA AL HOMBRO IZQUIERDO.

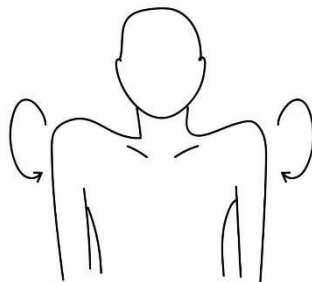


### 3. EJERCICIOS DE BRAZOS:

1. SUBIMOS LOS HOMBROS AL TECHO COMO DICIENDO "Y A MI QUE ME IMPORTA"



2. HACEMOS CIRCULOS CON LOS HOMBROS HACIA DELANTE.



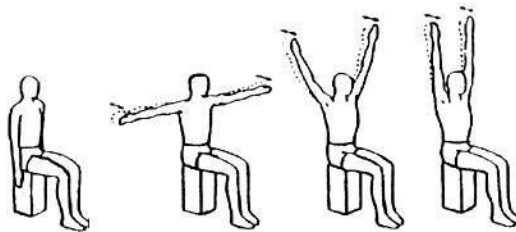
3. HACEMOS CIRCULOS CON LOS HOMBROS HACIA DETRÁS, SACANDO PECHO.



4. MANOS A LA NUCA Y JUNTAMOS CODOS Y SEPARAMOS CODOS.



5. SUBIMOS EL BRAZO DERECHO EXTENDIDO Y SALUDAMOS (LLEVAMOS EL BRAZO AL CENTRO Y A LA DERECHA).  
6. SUBIMOS EL BRAZO IZQUIERDO EXTENDIDO Y SALUDAMOS (LLEVAMOS EL BRAZO AL CENTRO Y A LA IZQUIERDA).  
7. BRAZOS EN CRUZ Y SUBIMOS LOS DOS BRAZOS ARRIBA.



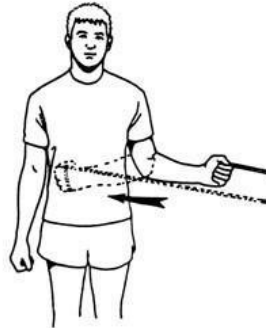
8. ENTRELAZAMOS LAS MANOS Y LAS LLEVAMOS AL PECHO Y AL FRENTE.



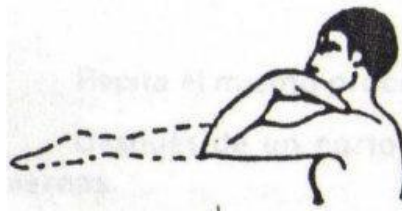
9. ENTRELAZAMOS LAS MANOS Y LAS LLEVAMOS POR ENCIMA DE LA CABEZA Y A NUESTROS MUSLOS.



10. BRAZO PEGADO AL TRONCO Y CON EL CODO FLEXIONADO A 90 GRADOS Y LLEVAMOS EL PUÑO HACIA AFUERA Y HACIA DENTRO. PRIMERO CON UN BRAZO Y LUEGO CON EL OTRO.



11. PALMAS DE LAS MANOS HACIA EL TECHO CON LOS BRAZOS ESTIRADOS Y NOS TOCAMOS LOS HOMBROS CON LAS MANOS

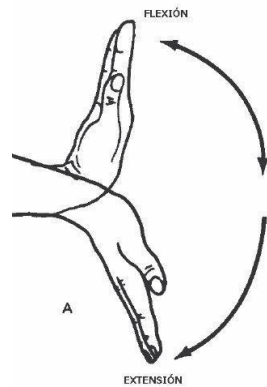


12. ABRIMOS LOS BRAZOS EN CRUZ Y NOS DAMOS UN ABRAZO

13. CODOS PEGADOS AL CUERPO, PALMAS DE LAS MANOS MIRANDO HACIA EL TECHO Y MOVEMOS LAS PALMAS HACIA EL TECHO Y HACIA EL SUELO



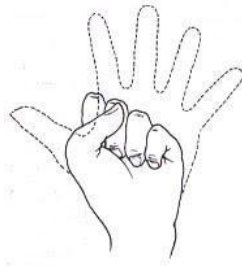
14. PALMAS DE LAS MANOS MIRAN HACIA EL TECHO Y DOBLAMOS LAS MUÑECAS ARRIBA Y ABAJO



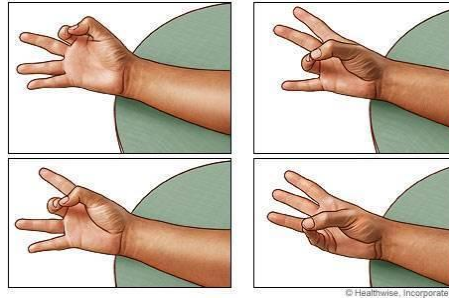
15. COLOCANDO LAS MANOS MIRANDO HACIA EL SUELO Y LLEVAMOS LAS MANOS A UN LADO Y A OTRO COMO SI LIMPIASEMOS UNA MESA DE CRISTAL



16. CERRAMOS Y ABRIMOS PUÑO. PRIMERO LENTAMENTE, LUEGO MAS RAPIDO Y LUEGO TODO LO RAPIDO QUE SE PUEDA



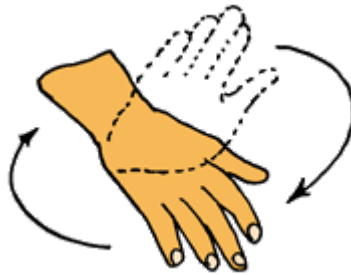
17. CONTAMOS CON LOS DEDOS (PULGAR CON INDICE, PULGAR CON CORAZON, PULGAR CON ANULAR Y PULGAR CON MEÑIQUE). LO HACEMOS EN SENTIDO INVERSO (PULGAR CON MEÑIQUE, PULGAR CON ANULAR, PULGAR CON CORAZON Y PULGAR CON INDICE)



18. SACUDIMOS LAS MANOS COMO SI SACUDIESEMOS EL POLVO



19. COLOCAMOS LAS MANOS ARRIBAS Y HACEMOS GIROS DE MUÑECAS COMO SI BAILASEMOS SEVILLANAS.



#### 4. EJERCICIOS DE TRONCO:

1. COLOCAMOS LOS BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO Y POR FUERA DE LA SILLA E INTENTAMOS TOCAR CON LA MANO DERECHA EL SUELO Y CON LA MANO IZQUIERDA EL SUELO DE MANERA ALTERNATIVA.



2. COLOCAMOS LAS MANOS EN LAS RODILLAS Y BAJAMOS HASTA LOS TOBILLOS DOBLANDO EL TRONCO HACIA DELANTE. SUBIMOS LENTAMENTE PARA NO MAREARNOS.

## 5. EJERCICIOS DE PIERNAS:

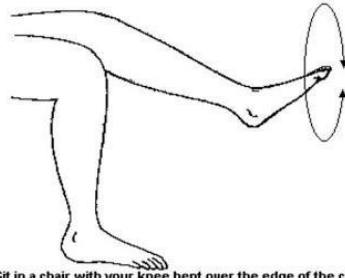
1. SUBIMOS UNA RODILLA AL TECHO Y DESPUES LA OTRA.



2. ESTIRAMOS UNA PIERNA COMO SI LE PEGASEMOS UNA PATADA A UN BALON Y DESPUES LA OTRA.

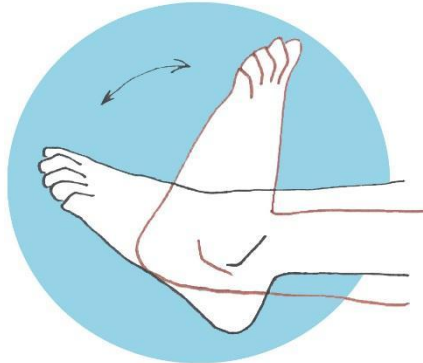


3. CON LA PIERNA DERECHA ARRIBA Y ESTIRADA HACEMOS CIRCULOS CON EL TOBILLO HACIA LA DERECHA Y DESPUES HACIA LA IZQUIERDA



Sit in a chair with your knee bent over the edge of the chair. By moving your ankle, draw circles in the air clockwise. Repeat. To complete the exercise, perform the exercise in the counter clockwise direction.

4. HACEMOS EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR PERO CON LA PIERNA IZQUIERDA
5. CON LOS PIES JUNTOS APOYADOS EN EL SUELO, SEPARAMOS LAS RODILLAS Y LAS JUNTAMOS
6. COLOCAMOS UN PIE SOBRE EL OTRO Y VICEVERSA DE MANERA ALTERNATIVA, CRUZANDO LOS PIES.
7. CON LA PIERNA DERECHA ARRIBA Y ESTIRADA SUBIMOS LA PUNTA DEL PIE HACIA NOSOTROS Y LA BAJAMOS



8. HACEMOS EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR PERO CON LA PIERNA IZQUIERDA
9. HACEMOS PUNTA Y TACÓN CON LOS DOS PIES EN EL SUELO.





10. COLOCAMOS UN PIE DELANTE DEL OTRO Y SIMULAMOS LA MARCHA. PRIMERO LENTO, LUEGO UN POCO MAS RAPIDO Y LUEGO TODO LO RAPIDO QUE PODAMOS.

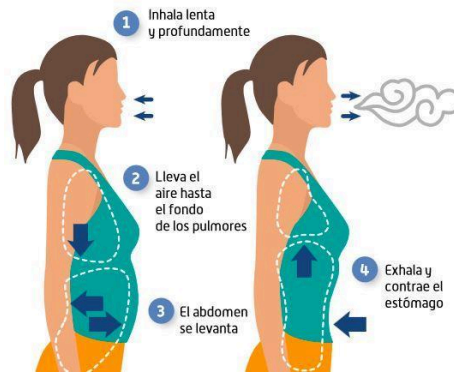
11. HACEMOS CIRCULOS HACIA AFUERA CON LOS PIES APOYADOS EN EL SUELO.

## 6. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:

1. SUBIR LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA A LA PAR QUE SE COGE AIRE POR LA NARIZ. BAJAR LOS BRAZOS A LA PAR QUE SE SUELTA EL AIRE POR LA BOCA.



2. MANOS EN LA TRIPA. LLEVAMOS EL AIRE HASTA LA TRIPA SUBIENDO LA MISMA Y EXPULSAMOS EL AIRE POR LA BOCA DESINFLANDO LA TRIPA.



FINALIZAMOS LA TABLA DE GERONTOGIMNASIA VOLVIENDO A RECORDAR LA FECHA.