

Actividad física recomendada para personas mayores dependientes MODERADOS SIN deterioro cognitivo (I.Barthel: 40 - 55) SIN enfermedades agudas



RESISTENCIA








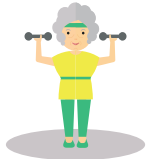






FUERZA



FLEXIBILIDAD



EQUILIBRIO

EJERCICIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Andar  <ul style="list-style-type: none"> • Pedalear con pedalier 	<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas  <ul style="list-style-type: none"> • Extensión de rodillas  <ul style="list-style-type: none"> • Hacer sentadillas o subir escaleras  <ul style="list-style-type: none"> • Hacer pesas 	<p>Estiramientos de grupos musculares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos de espalda   <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos de cuello 	<p>Posturas que disminuyan base de sustentación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailar  <ul style="list-style-type: none"> • Semi tándem  <p>Reducción de estímulos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerrar los ojos 
DURACIÓN EJERCICIO	5-20 minutos al día	6-8 ejercicios de diferentes grupos musculares. 2-3 series de 8 repeticiones	10 minutos al día	
CUÁNDO	3 días a la semana	2 días a la semana	2 días a la semana	2-3 días a la semana