


Actividad física recomendada para personas mayores dependientes **GRAVES SIN** deterioro cognitivo (I.Barthel <40) **SIN** enfermedades agudas





EJERCICIOS	RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD	EQUILIBRIO
<p>DURACIÓN EJERCICIO</p>	<p>10-30 repeticiones</p>	<p>10-30 repeticiones</p>	<p>10-30 repeticiones de 10-30 segundos cada una</p>	<p>Según tolerancia</p>
<p>CUÁNDO</p>	<p>Diario</p>	<p>Diario</p>	<p>Diario</p>	<p>Diario</p>

- Andar (si se puede) 
- Pedalear con pedaliar 
- Extensión repetida de piernas y brazos 

- Elevación de la pelvis 
- Separación de rodillas contra resistencia o flexión de la planta del pie hacia abajo como cuando subimos las escaleras descalzos 
- Estiramiento de gomas elásticas 

Estiramientos de grupos musculares

- Estiramientos de espalda 
- Estiramientos de cuello 

- Sedestación: postura sentada, y la columna vertebral recta, sin apoyo de la espalda y la cabeza mirando al frente. 
- Bipedestación o posición erguida (si se puede) 