




Actividad física recomendada para personas mayores dependientes **GRAVES CON** 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 pedalier 
- 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) 