

Actividad física recomendada para personas mayores INMOVILIZADAS SIN deterioro cognitivo (FAC = 0 o 0 puntos en la deambulaci3n, escaleras y transferencias)



RESISTENCIA



FUERZA



FLEXIBILIDAD



EQUILIBRIO

EJERCICIOS	RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD	EQUILIBRIO
<p>DURACI3N EJERCICIO</p>	<p>10-30 repeticiones</p>	<p>10-30 repeticiones</p>	<p>10-30 repeticiones de 10-30 segundos cada una</p>	<p>Seg3n tolerancia</p>
<p>CU3NDO</p>	<p>Diario</p>	<p>Diario</p>	<p>Diario</p>	<p>Diario</p>

- Pedalear con pedalier



- Extensi3n repetida de piernas y brazos contra resistencia



- Elevaci3n de la pelvis



- Separaci3n de rodillas contra resistencia o flexi3n de la planta del pie hacia abajo como cuando subimos las escaleras descalzos)



- Estiramiento de gomas el3sticas



- Pasar el bal3n



Estiramientos de grupos musculares

- Estiramientos de espalda



- Estiramientos de cuello



- Sedestaci3n: postura sentada, y la columna vertebral recta, sin apoyo de la espalda y la cabeza mirando al frente.



- Bipedestaci3n o posici3n erguida (si se puede)

