

# Actividad física recomendada para personas mayores dependientes LEVES SIN deterioro cognitivo (I.Barthel: 60 - 85) SIN enfermedades agudas



EJERCICIOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Andar </li> <li>Nadar </li> <li>Caminar en cinta o usar la elíptica </li> <li>Ir en bicicleta o pedalear con pedaliar </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prensa de piernas </li> <li>Extensión de rodillas </li> <li>Hacer sentadillas o subir escaleras </li> <li>Hacer pesas o utilizar cintas elásticas </li> <li>Máquina de remo </li> </ul>	<p><b>Estiramientos de grupos musculares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Practicar yoga </li> <li>Practicar pilates </li> </ul>	<p><b>Posturas que disminuyan la base de sustentación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer la pata coja (sin saltos) </li> <li>Tándem </li> <li>Semi tándem </li> </ul> <p><b>Reducción de estímulos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerrar los ojos </li> <li>Hacer taichí </li> </ul>
DURACIÓN EJERCICIO	5-30 minutos al día	6-8 ejercicios de diferentes grupos musculares. 2-3 series de 8 a 10 repeticiones	10-15 minutos al día	
CUÁNDO	3 días a la semana	2-3 días a la semana	2-3 días a la semana	3 días a la semana