

RECETA DE EJERCICIO FÍSICO

Apellidos:

Nombre:

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Frecuencia: Se deben realizar de 3 a 6 días/semana.
- Tipo:
 - ✓ Deben incluirse los estiramientos de los grupos musculares de las articulaciones con un arco reducido de movimiento.
 - ✓ Realizar estiramientos estáticos (mantenimiento de una postura durante un cierto tiempo).
 - ✓ Pueden usarse también ejercicios específicos como Pilates, taichí, yoga...
- Duración: Estirar entre 15-30 segundos, notando tensión o leves molestias, sin llegar al dolor, repitiendo 3-4 veces

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

- Frecuencia: 3 a 4 días/semana
- Tipo:
 - ✓ Intentar permanecer apoyado en un solo pie durante 30 segundos.
 - ✓ Realizar ejercicios con los ojos cerrados.
 - ✓ Realizar ejercicios combinados complejos, como caminar hacia atrás o a los lados en una superficie lisa.
 - ✓ Caminar sobre talones o de puntas sobre una línea.
- Duración: Depende del tipo de ejercicio, respetando un descanso de 1-3 min entre ejercicios.

CALENDARIO	L	M	X	J	V	S	D
AEROBICO	X		X	X		X	
FUERZA		X			X		
RESPIRATORIO		X	X	X		X	X
FLEXIBILIDAD	X				X		
EQUILIBRIO							

Dr/Dra:
Nº Colegiado:
Enfermera/o:
Fecha: 21/03/2022