

PROGRAMA DE EJERCICIOS ACTIVOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR



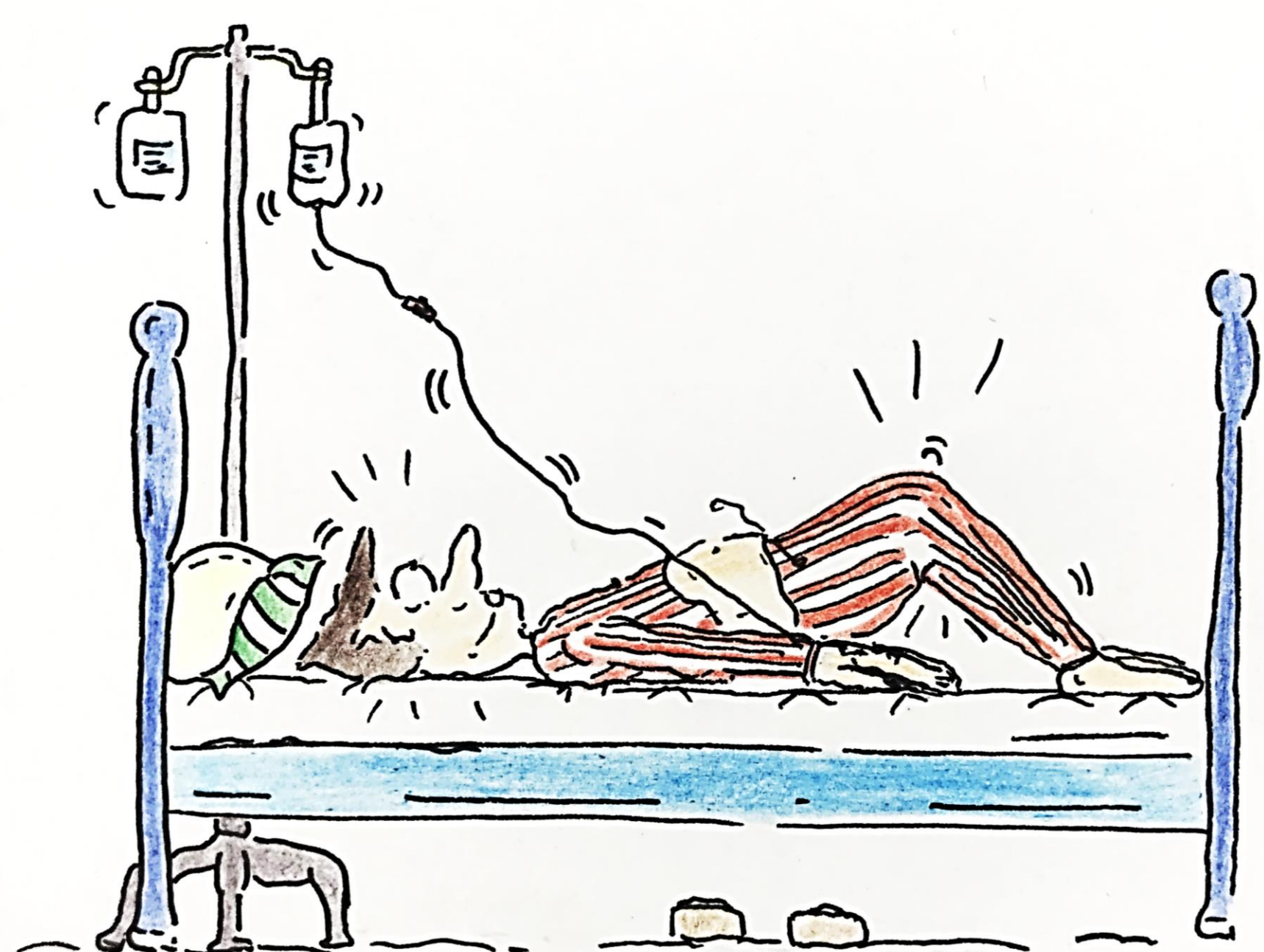
INTRODUCCIÓN

La inactividad física asociada a otros problemas de salud y envejecimiento es uno de los factores fundamentales que contribuye a la aparición de la debilidad muscular, inestabilidad en la marcha y caídas.

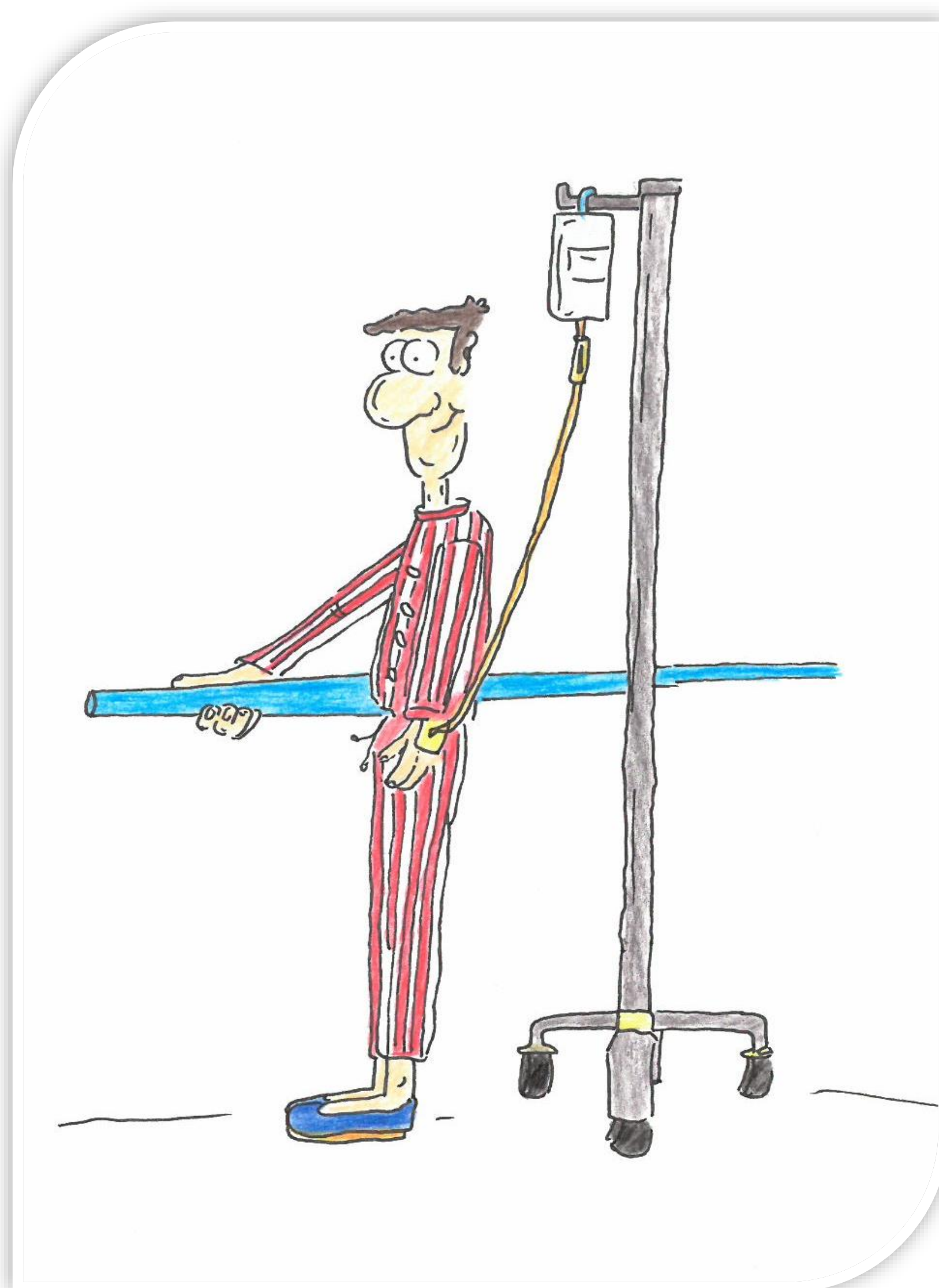
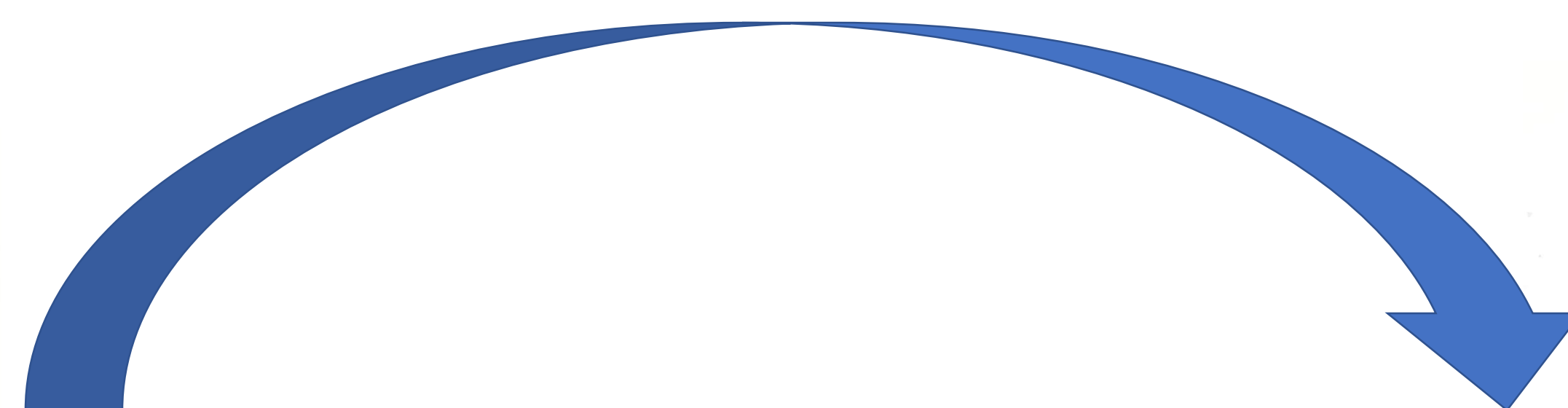


OBJETIVOS

- ⌘ Favorecer el fortalecimiento muscular.
- ⌘ Mejorar el equilibrio en las personas con riesgo de caídas.



1º Con las piernas flexionadas eleve la cadera



4º Levantarse y sentarse en la cama con las manos apoyadas a los lados del cuerpo.



2º Flexionar las rodillas hacia el pecho, alternando cada pierna.



5º De pie y erguido, agarrando el borde de la cama ponerse de puntillas.



3º Sentado al borde de la cama y estirar alternamente ambas piernas.

