



CALENTAMIENTO

Maialen Martínez Mingo

Fisioterapeuta

Unidad Atención a Residencias de Personas Mayores
(Salamanca)





Beneficios del Ejercicio físico

Flujo sanguíneo

Mayor oxigenación muscular

Reducción de lesiones

Mejor elasticidad muscular

Salud mental y cognitiva

Libera endorfinas,
mejora estado de ánimo,
reducción del estrés...

Reacción

Optimiza transmisión nerviosa

Reduce riesgo enf. cardiovascular

Mejora la circulación
Reduce la presión arterial



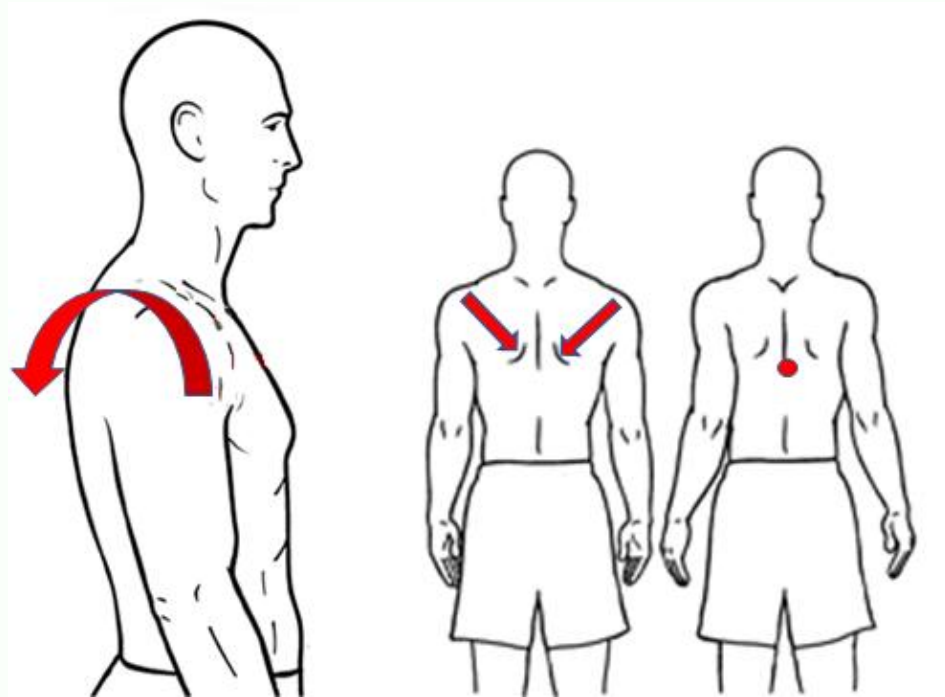
TIEMPO A REALIZAR

5 – 10 minutos / día

*Antes de la
Jornada laboral*

EJERCICIOS

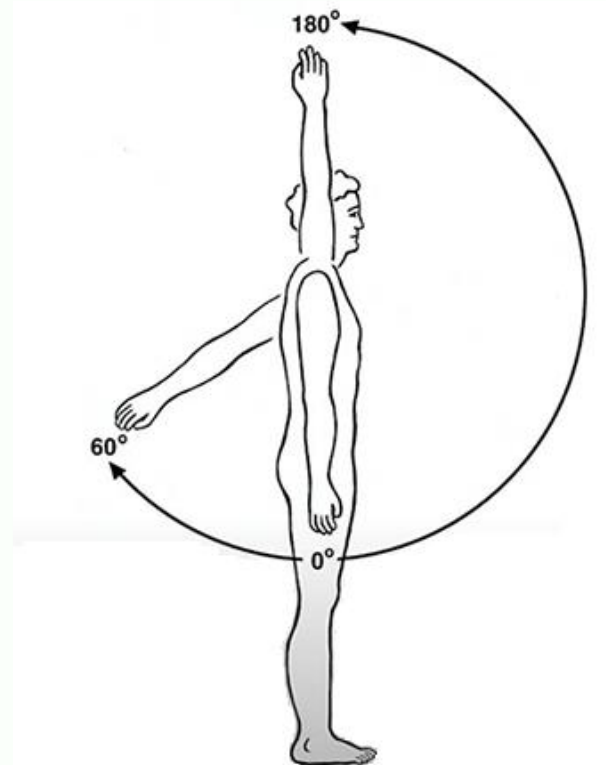
Movilidad



Mov. escapular

15 repeticiones

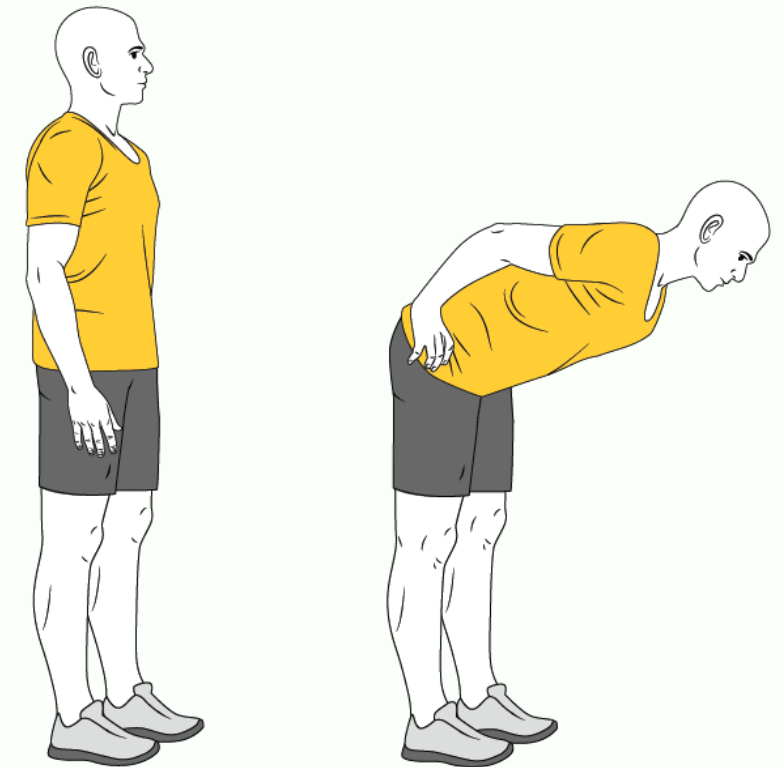
Enseñar palmas al frente



Circunducción hombro

10 repeticiones x brazo

Mirar siempre la palma de la mano



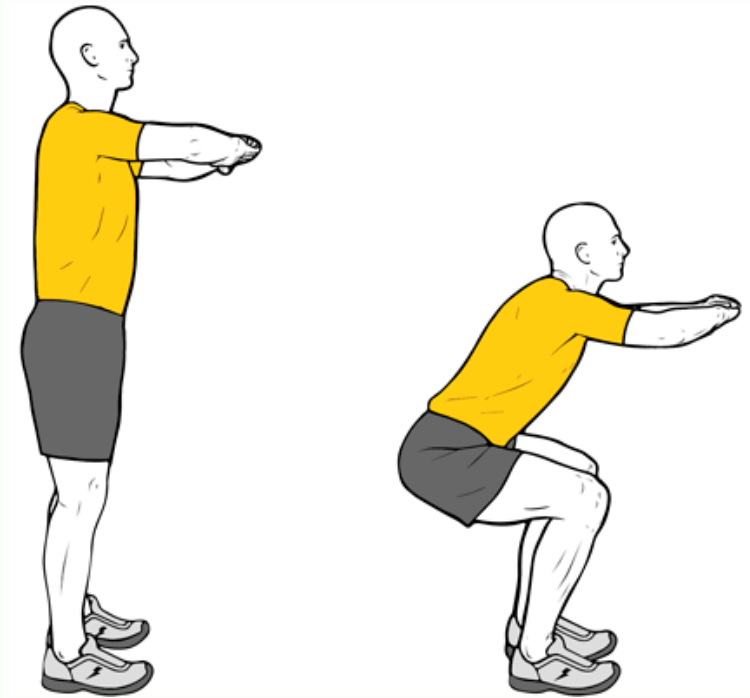
Reverencia

10 repeticiones

Rodillas desbloqueadas.

Mantener curvas naturales espalda

Fuerza

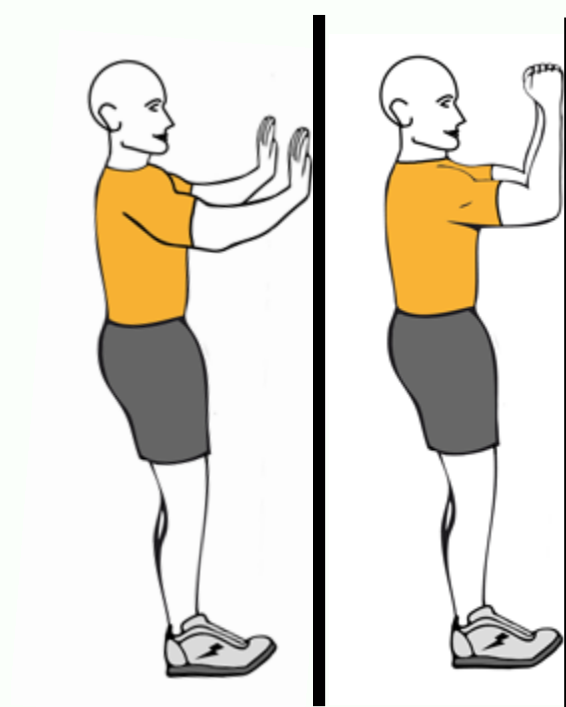


Sentadilla

15 repeticiones

Rodillas no sobrepasan

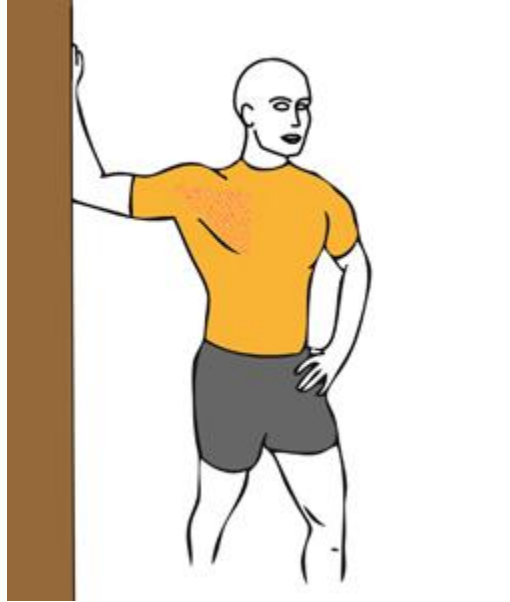
punta de dedos



Plancha sobre pared

10 repeticiones

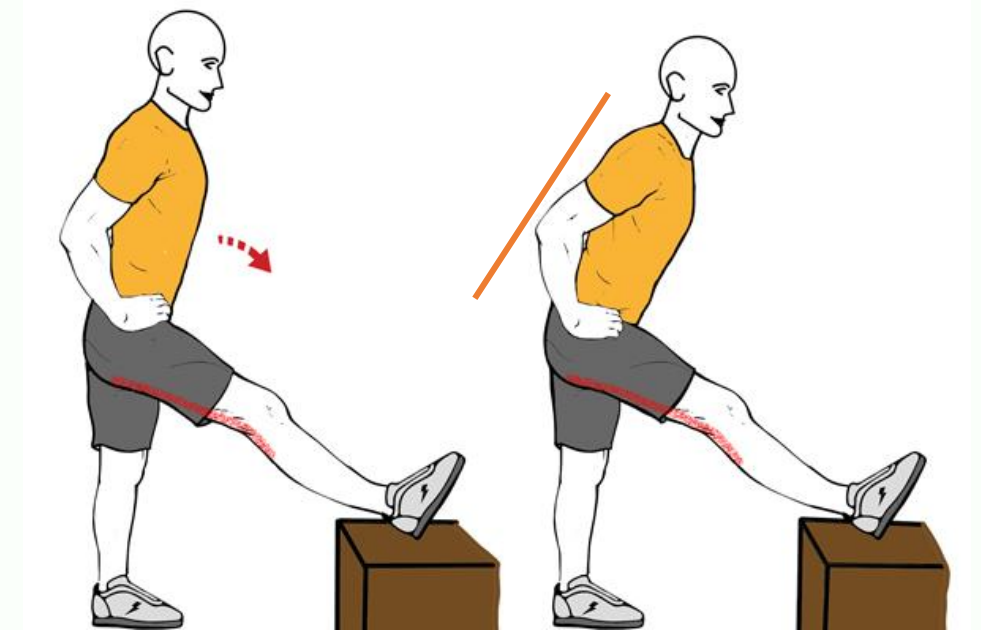
Estiramientos



Pectoral
2 repeticiones x 15 seg



Trapecio superior
2 repeticiones x 15 seg



Isquiotibiales
2 repeticiones x 30 seg

EL MOVIMIENTO ES VIDA

