

The background features a large, light blue, irregularly shaped blob in the center. To the left, there is a red, wavy, organic shape. To the right, there is a yellow, wavy, organic shape. Scattered around the blue blob are several light blue, starburst or snowflake-like patterns.

# Ejercicios de fortalecimiento

# Levantar los brazos



1 Siéntese en una silla con la espalda derecha y apoyada sobre el respaldo.

2 Apoye los pies en el suelo, distanciados y alineados con los hombros.

3 Mantenga los brazos derechos a ambos lados, con las palmas de las manos hacia adentro y con las pesas.

4 Comience a levantar los brazos hacia los costados, hasta llegar a la altura de los hombros.

5 Mantenga esta posición.

6 Baje lentamente los brazos.

# Ejercicio de bíceps



1 Siéntese en una silla sin brazos, apoye la espalda en el respaldo y permanezca con los pies apoyados en el suelo, separados y en paralelo a los hombros.

2 Sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, brazos rectos y con las palmas de las manos hacia adentro

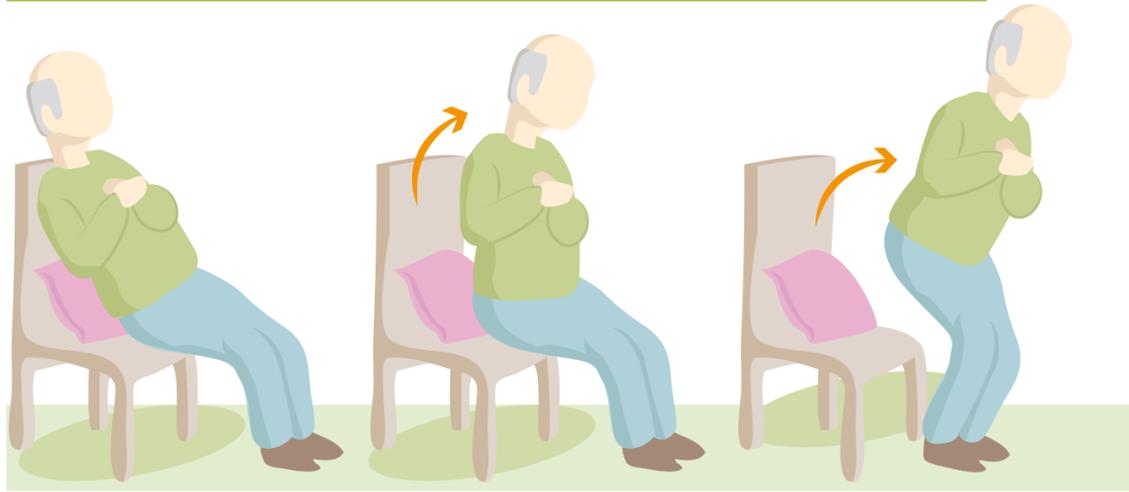
3 Suba lentamente el brazo doblando el codo, levante la pesa girando la palma de la mano hacia el pecho.

4 Mantenga la posición durante 1 segundo.

5 Baje lentamente el brazo hasta la posición original.

6 Repita con el otro brazo.

# Levantarse de una silla



1 Ponga un cojín en el respaldo de la silla.

2 Siéntese en el extremo o en la mitad de la silla, tenga las rodillas flexionadas, los pies separados y bien apoyados en el suelo.

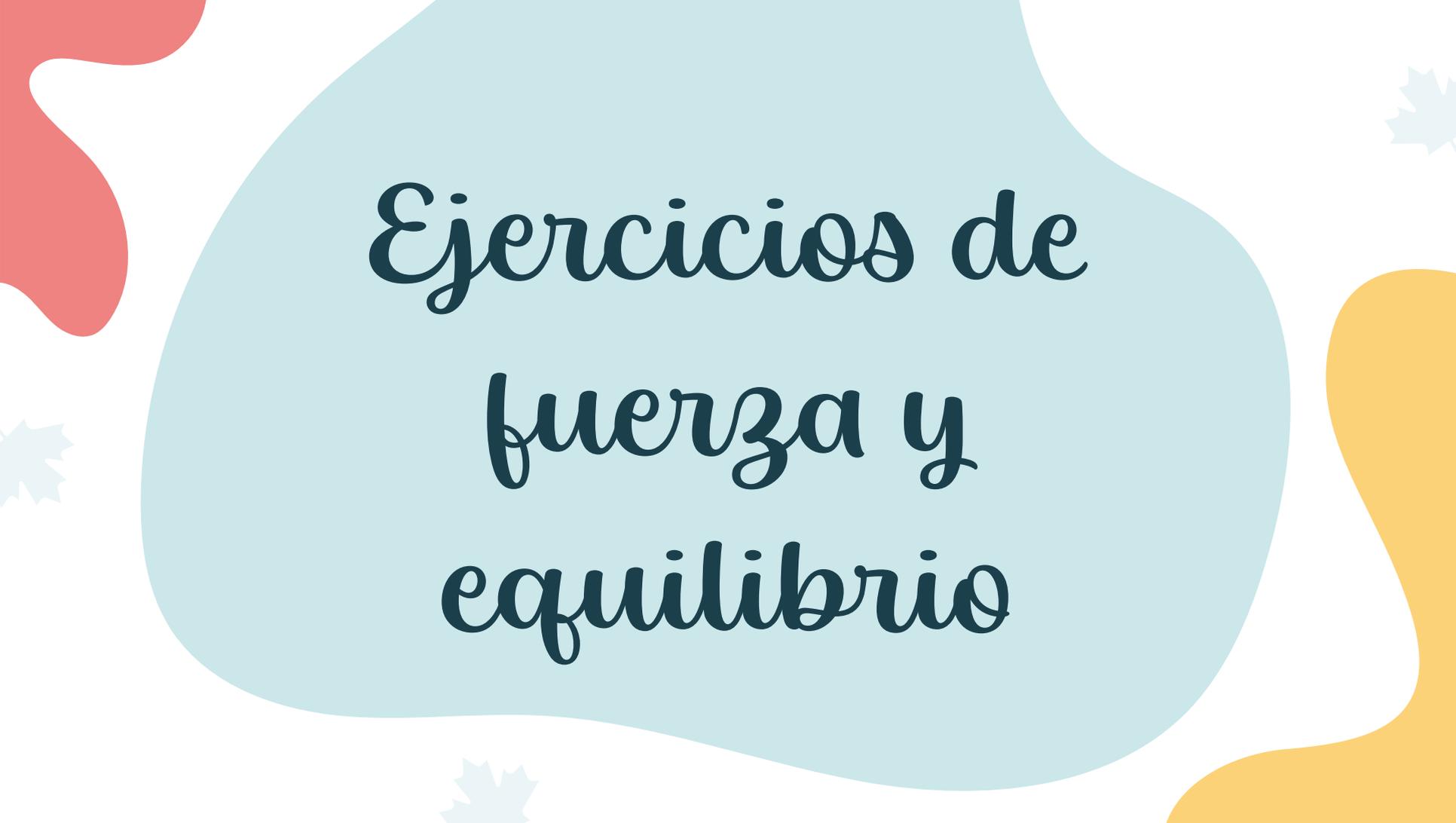
3 Tumbese sobre el cojín, en posición "semi-echado", con la espalda y los hombros derechos.

4 Levante la parte superior del cuerpo intentando no ayudarse con las manos, hasta quedar sentado derecho.

5 Póngase de pie lentamente, usando las manos lo menos posible.

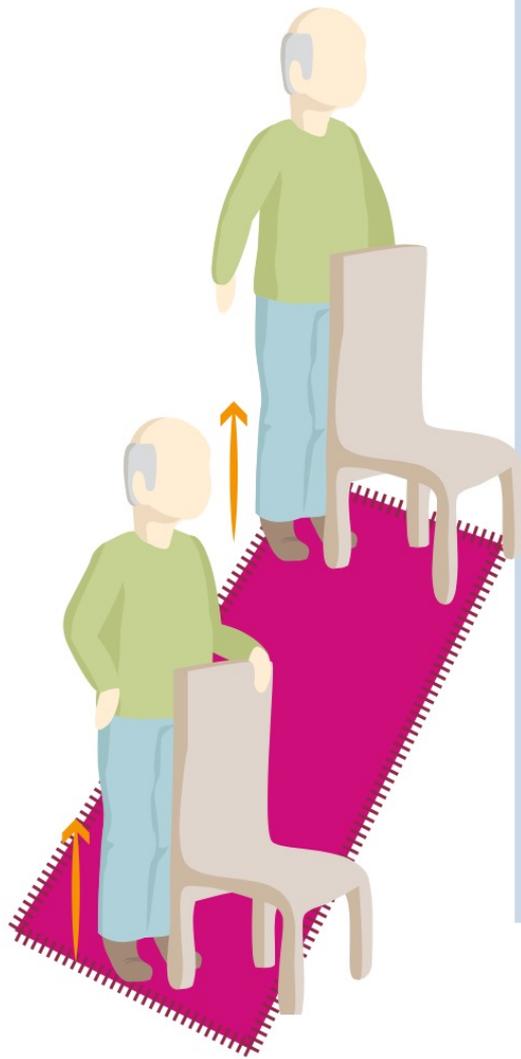
6 Vuelva a sentarse lentamente.

7 Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio.



# Ejercicios de fuerza y equilibrio

# Flexión plantar



1 Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados.

2 Apóyese en la silla para mantener el equilibrio y posteriormente suéltese y permanezca sin agarrarse.

3 Levante lentamente la pierna lo más alto posible de puntillas hasta llegar a 12 ó 20 cm. del suelo.

4 Permanezca en esta posición

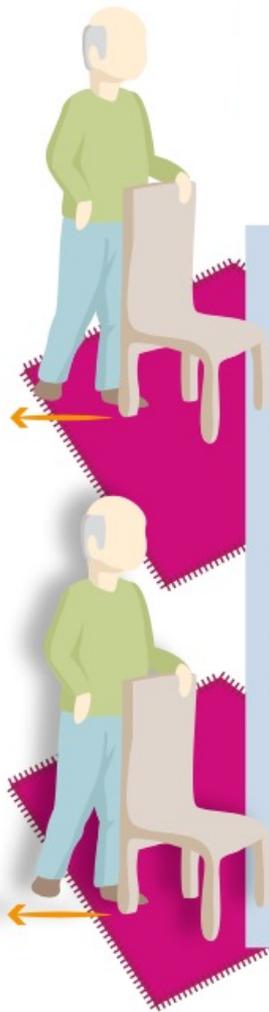
durante unos 3 segundos.

5 Vaya descendiendo lentamente la pierna, hasta llegar sus talones a apoyar nuevamente en el suelo.

6 Haga el ejercicio apoyándose primero en una pierna, y luego con la otra de forma rotatoria.

7 La espalda y ambas rodillas deben mantenerse rectas durante todo el ejercicio.

# Levantamiento lateral de la pierna



1 Póngase de pie, detrás de una mesa o respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados.

2 Agárrese al inicio con la mano, luego con los dedos para no perder el equilibrio y por último, suéltese. Si está seguro, realice el ejercicio con los ojos cerrados.

3 Permanecer con la espalda y las rodillas rectas durante todo el ejercicio.

4 Levante lentamente la pierna hacia el lateral, hasta situarla a 15 ó 20 cm. del suelo.

5 Aguante en esta postura.

6 Baje lentamente la pierna hasta llegar a su posición original.

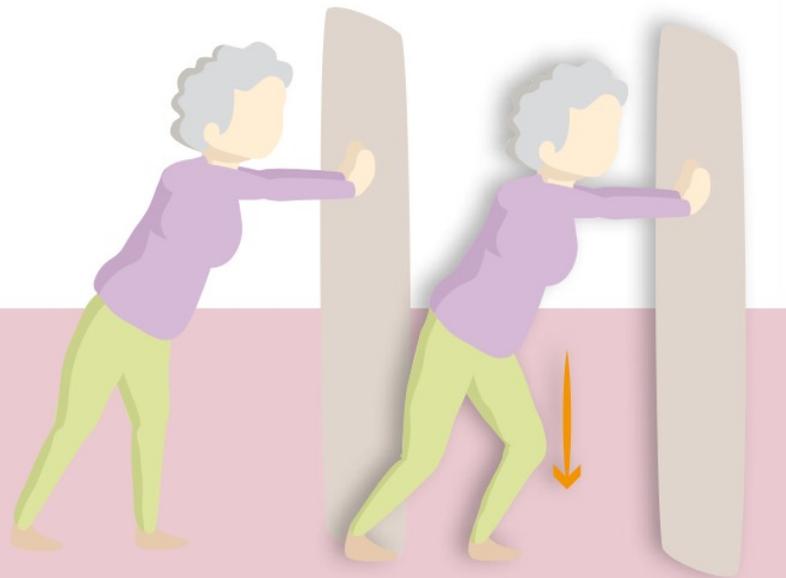
7 Repítalo con la otra pierna.

8 A medida que progrese, añada las modificaciones oportunas.



# Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

# Estiramiento de pantorrillas



**1** Colóquese de pie, con los brazos y codos extendidos y con las palmas de las manos apoyadas en la pared.

**2** Ponga una pierna flexionada y la otra unos pasos por detrás, recta, con el pie extendido apoyado en el suelo.

**3** Permanezca en esta posición tras notar un tirón durante 10-30 segundos.

**4** Doble la rodilla de la pierna que está atrás, manteniendo el pie sobre el suelo.

**5** Permanezca en esta posición otros 10-30 segundos.

**6** Realice este ejercicio cambiando las posiciones en cada pierna.

**7** Repítalos de 3 a 5 veces en cada lado.

# Estiramiento de los cuádriceps



- 1 Tumbese hacia un lado.
- 2 Doble la rodilla del lado contrario al que se ha tumbado, hacia atrás.
- 3 Coja el talón de esa pierna con la mano del mismo lado.
- 4 Vaya tirando suavemente de esa pierna hasta que la cara anterior del muslo se estire.
- 5 Permanezca en esta postura 10-30 segundos.
- 6 Cambie de posición y repita el ejercicio con la otra pierna.
- 7 Repítalo de 3 a 5 veces en cada lado.

# Estiramientos de los tendones del muslo

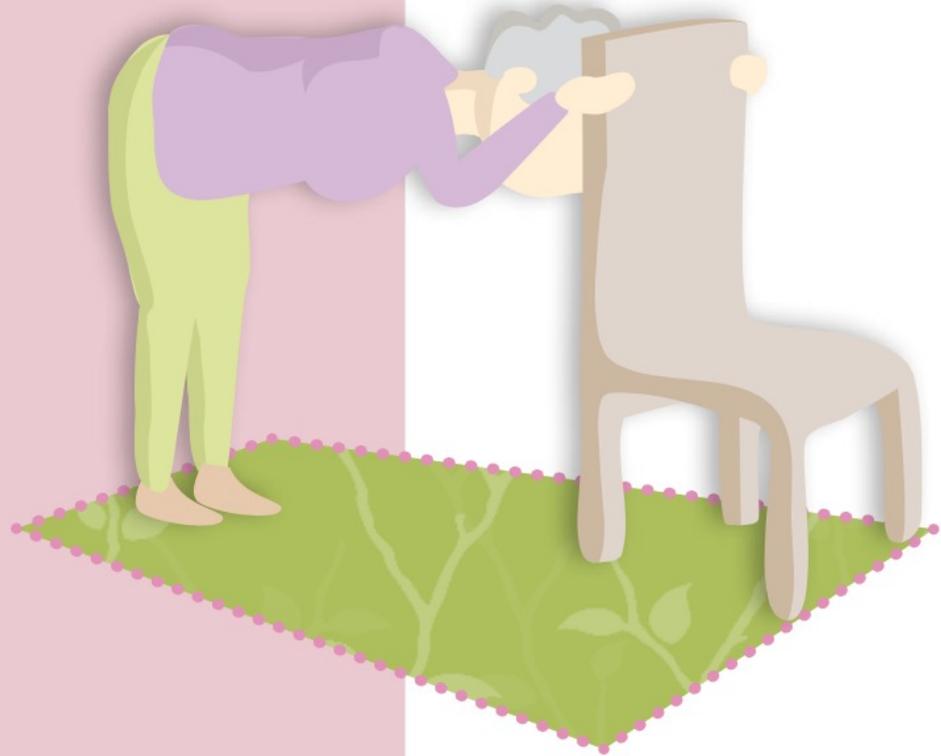
**1** Póngase de pie, detrás de una silla y agárrese con las dos manos al respaldo.

**2** Mantenga recta la espalda y los hombros.

**3** Flexionando las caderas vaya inclinando el cuerpo hacia delante.

**4** Cuando la parte superior del cuerpo esté paralela al suelo, notará un tirón, manténgase en esta posición.

**5** Repítalo de 3 a 5 veces



# Tai chi

El tai-chi es un arte marcial desarrollado en China, también es denominado gimnasia china.

RESISTENCIA  
EQUILIBRIO  
FUERZA  
RELAJACIÓN  
COORDINACIÓN  
ELASTICIDAD  
FLEXIBILIDAD

## Físico

Sistema circulatorio, inmunitario, sobre la percepción del dolor, sobre el sistema audiovestibular mejorando el equilibrio y la estabilidad postural

## Mental

Beneficios sobre el estrés, control de las emociones y adaptación al medio.

The image features a light blue curved background at the bottom. Above it, there are several abstract shapes: a green blob in the top left, a red blob in the top center, and a yellow blob in the top right. Scattered around are small, light blue maple leaf icons and a few dark blue dots. The text "iHora de practicar!" is written in a dark blue, cursive font across the center of the light blue background.

*iHora de  
practicar!*