

Anexo 10 de la publicación “Promoción de la Salud en Personas con Trastorno Mental Grave. Análisis de situación y Recomendaciones sobre Alimentación Equilibrada y Actividad Física” Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2011.

anexo 10.

TABLAS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Anexo 10

TABLAS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

1. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN SUPERIOR-TRONCO
2. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR-TRONCO
3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS ARTICULAR TREN SUPERIOR-TRONCO
4. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Fuente:

- Castillo MJ, Delgado M, Gutiérrez A (dir.), Carbonell A (coord.), España, V, Aparicio VA, Roero C, Heredia JM, García E, Ortega FB. Formación de técnicos en actividad física para personas mayores. Málaga 2007; Instituto Andaluza del Deporte. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía. ISBN 978-84-690-8202-7

1. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN SUPERIOR-TRONCO

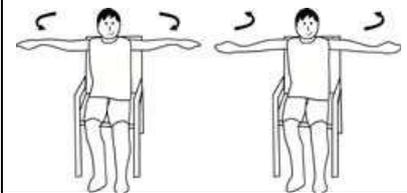
1. Cuello. Con el mentón ligeramente hundido girar lentamente la barbilla hacia cada hombro. Espirar durante la rotación.

2. Cuello. Con la cabeza erecta, inclinar ligeramente la cabeza hacia delante con el mentón ligeramente hundido y volver a la posición inicial.

3. Hombros. Separar un poco los brazos del cuerpo estirándolos, girarlos hacia dentro enseñando el dorso de la mano. Después girar hacia fuera, enseñando la palma de la mano.

Variante 1: con los brazos en cruz, realizar movimientos de pronosupinación con las manos.

En agua: realizarlo en bipedestación.



4. Hombros. De pie o sentado, realizar círculos con los hombros hacia atrás y hacia delante.

5. Hombros. De pie o sentado, con los brazos colocados extendidos hacia abajo, levantar estirado un brazo y otro alternativamente.

6. Zona lumbar. De pie, piernas ligeramente separadas y flexionadas, manos en la cintura, girar la pelvis en sentido de las agujas del reloj y al contrario tratando de no mover los hombros.

7. Codos. Con los brazos a lo largo del tronco, acercar el antebrazo al brazo (mano hacia el hombro) y después alejarlo.

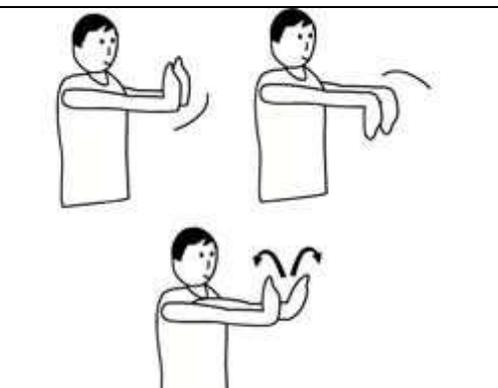
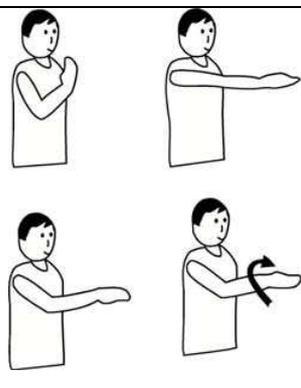
Variante 1: con el codo ligeramente doblado, girar la palma de la mano hacia el suelo y luego hacia el techo

8. Muñecas. Flexión-extensión de las muñecas. Giros. Abrir y cerrar las manos.

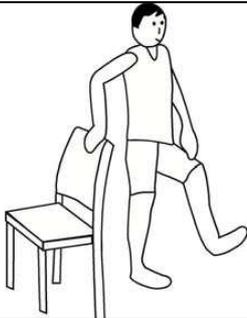
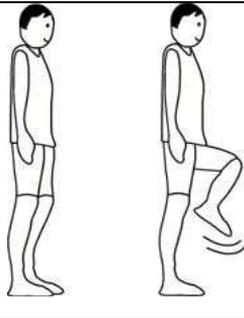
9. Dedos. Colocar las yemas de los dedos en la pared y realizar un movimiento de escalada con los dedos, subiendo y bajando. Al subir las manos inspirar y al bajar soltar el aire.

Variante 1: realizar con las dos manos a la vez y después con una y otra mano alternativamente.

Variante 2: realizar el movimiento lateralmente.



2. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR-TRONCO

<p>10. Zona lumbar. Colocarse de pie, con piernas ligeramente separadas, manos en la cintura, llevar la pelvis hacia la derecha y hacia la izquierda tratando de no mover los hombros.</p>	<p>11. Cadera. Colocarse de pie, junto a la silla. Apoyado con la mano derecha en el respaldo de la silla/pared. Elevar la pierna izquierda flexionada por delante y abrir hacia fuera. En agua: realizarlo en bipedestación sin silla.</p>	<p>12. Cadera y rodilla. En posición bípeda, llevar la pantorrilla hacia el muslo y después estirar la pierna.</p>
		
<p>13. Rodilla. Flexo-extensiones de rodilla.</p>	<p>14. Tobillos. Sentado en una silla con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo extender la pierna derecha apoyando el talón en el suelo y flexionar la pierna izquierda tocando el suelo con la punta de los dedos; alternar los movimientos con ambas piernas. En agua: realizarlo en bipedestación apoyados sobre el salpicadero de la piscina.</p>	<p>15. Tobillos. Sentado o en posición bípeda, separar un pie hacia delante y realizar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexión-extension de tobillo. - Rotación de tobillos.
		

3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR TREN SUPERIOR-TRONCO

1. Musculatura del Cuello.

Hombros relajados y el mentón hundido de modo que las orejas queden directamente encima de los hombros.

Inspirar y llevar lentamente el mentón hacia el pecho mientras se espira.

Mantener la postura mientras se respira con regularidad.

Levantar de nuevo la cabeza hasta la posición original.

En agua: realizarlo en bipedestación.



2. Musculatura del Cuello.

De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.



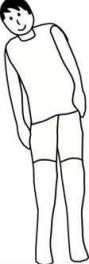
3. Musculatura del Hombro.

Extender un brazo sobre el pecho y lo más próximo posible a la altura del hombro sin sentir molestias. Con el otro brazo asir por debajo el codo del brazo extendido. Tirar lentamente del brazo hacia el cuerpo y un poco en la dirección del brazo extendido para aumentar el estiramiento.

En agua: realizarlo en bipedestación.

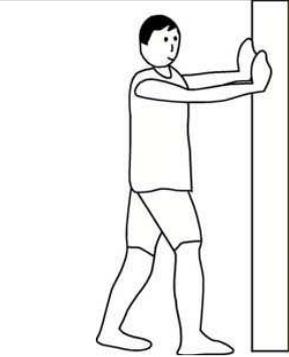


<p>4. Musculatura del Pecho. De pie con la pared al lado, brazo derecho estirado con la parte interna en contacto con la pared. Girar lentamente el cuerpo hacia la izquierda, pero manteniendo el brazo en contacto con ella.</p> <p>En agua. De pie con la pared del salpicadero o borde de la piscina al lado.</p>	<p>5. Musculatura del Brazo. Extender y levantar un brazo hasta la altura del hombro y flexionar la muñeca de forma que la palma apunte hacia el techo. Con la otra mano, presionar suavemente hacia atrás la mano que realiza el ejercicio. Repetir el ejercicio con las palmas hacia abajo.</p> <p>En agua: realizarlo en bipedestación.</p>	<p>6. Musculatura de la espalda. Cruzar los brazos sobre el pecho. Inspirar. Rotar suavemente el tronco hacia un lado todo lo posible sin sentir molestias. Espirar durante el movimiento de giro. Mantener las caderas orientadas hacia delante durante el ejercicio.</p> <p>En agua: realizarlo en bipedestación.</p>
		
<p>7. Musculatura de la espalda. Tumbado supino en el suelo, piernas estiradas y brazos estirados hacia arriba. Inspirar y al espirar, estirar los talones hacia abajo y los brazos hacia arriba. Intentar no arquear la</p>	<p>8. Musculatura de la espalda. Con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. La cabeza esta erecta y los ojos miran hacia delante. Los brazos colocados laxos a los lados. Inspirar. Deslizar gradualmente el brazo derecho hacia la rodilla todo lo posible sin sentir molestias. Mantener la cabeza alineada con el tronco durante el estiramiento descendente. Espirar mientras el brazo se desliza por la pierna. Volver lentamente a la posición inicial,</p>	<p>9. Musculatura de la espalda. Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro.</p> <p>Fijarse en la colocación correcta de la pelvis para evitar la hiperlordosis lumbar.</p>

<p>zona lumbar. En agua: No se puede llevar a cabo.</p>	<p>hacer una breve pausa y luego repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo</p>	
		
<p>10. Musculatura de la espalda. Tumbado en el suelo, piernas dobladas y talones cerca de los glúteos. Al espirar llevar las piernas hacia el pecho cogiendo las rodillas con las manos. No reproducible en agua.</p>	<p>11. Musculatura de las manos. Sentado, los dedos de la mano derecha apoyados contra la palma de la izquierda, los brazos doblados delante del pecho. Al espirar, empuje los dedos de la mano derecha hacia el antebrazo</p>	

4. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS DE TREN INFERIOR

<p>12. Cuadriceps. Sujetar la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas. Evitar hiperflexión de rodillas.</p>	<p>13. Aductores. De pie, con las piernas separadas, flexionamos una pierna y movemos el cuerpo hacia un lado</p>	<p>14. Isquiotibiales. Con los pies separados a la anchura de las caderas. Extender la pierna izquierda hacia delante manteniendo la rodilla ligeramente flexionada y poner el talón en el suelo con los dedos apuntando hacia el techo. Flexionar la rodilla derecha, colocar las manos sobre el muslo de la pierna extendida e inclinarse lentamente hacia delante por las caderas. Mantener la espalda</p>
---	--	--

		<p>recta durante la inclinación de tronco. En agua: realizar en bipedestación.</p>
		
<p>15. Gemelos. De pie, bien erguido a una distancia de un brazo de una pared, con los pies paralelos y separados a la anchura de las caderas. Colocar ambas manos sobre la pared. Adelantar una pierna con la rodilla flexionada de modo que esté alineada con la articulación del tobillo. El talón debe estar en contacto con el suelo. Extender la otra pierna hacia atrás todo lo posible, con el talón en contacto con el suelo.</p>	<p>16. Cuadriceps. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada hacia atrás doblada. El tronco recto y las manos apoyadas atrás. Inspirar y al espirar bajar el tronco hacia atrás y mantener la postura. No reproducible en agua.</p>	<p>17. Isquiotibiales. Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo. No reproducible en agua.</p> 
		<p>Variante Agua: Isquiotibiales. Apoyando brazos sobre el salpicadero de la piscina, mantenemos las piernas extendidas y vamos alejándonos poco a poco del salpicadero sin separar las manos hasta que notemos tensión en la zona isquiotibial.</p>

<p>18. Aductores. Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies. Al espirar acercar lentamente las rodillas hacia el suelo manteniendo la postura. Variante: igual pero inclinando el tronco hacia delante. No reproducible en agua.</p>	<p>19. Glúteos. Sentados con una pierna estirada, la otra flexionada, cruzando el pie al otro lado de la rodilla. Nos ayudamos de las manos para llevar la rodilla al pecho. No reproducible en agua.</p>	<p>20. Cuadriiceps. Tumbado sobre el costado derecho, la mano izquierda agarra el pie izquierdo manteniendo la pierna flexionada hacia atrás. Evitar arquear la zona lumbar. No reproducible en agua.</p>
		
<p>21. Glúteos. Tumbado supino en el suelo, flexionar una pierna y llevarla hacia el pecho cogiéndola con las manos. No reproducible en agua.</p>	<p>22. Dedos de los pies. Sentado con las piernas cruzadas, coja con la mano derecha todos los dedos del pie izquierdo y con la ayuda de las manos flexionar los dedos y mantener y después estirar y mantener.</p>	<p>23. Gemelos en agua. De pie, bien erguido a una distancia de un brazo del salpicadero, con los pies paralelos y separados a la anchura de las caderas. Colocar ambas manos sobre la éste. Adelantar una pierna con la rodilla flexionada de modo que esté alineada con la articulación del tobillo. El talón debe estar en contacto con el suelo. Extender la otra pierna hacia atrás todo lo posible, con el talón en contacto con el suelo.</p>