







NOME	USUARI@s CONCELO ACTIVO SENIOR
DATA	MARZO 2020 (ESPECIAL)
ADESTRAMENTO	MOBILIDADE ARTICULAR E FORZA (CASA)
OBSERVACIÓN	Esta táboa esta feita para poder manternos activ@s estos días de permanencia no domicilio.



QUENCEMENTO:



 <p>Sentad@ con espalda recta e xeonllos separados a altura das cadeiras, fago unha extensión de xeonllo ata onde poda.</p>	 <p>Sentad@ con espalda recta e os dos pés apoiados no chan separados a altura da cadeira, subo os xeonllos sin flexionar zona lumbar.</p>
 <p>Apoio na silla con espalda recta e intento subir os talón ata onde poda.</p>	 <p>Apoio na silla, espalda recta e pernas separadas intento facer unha abducción (abrir) de perna uns 45º. Mantendo estable en todo momento a cadeira e o xeonllo de apoio.</p>
 <p>Abro e cerro os brazos. Tamén o podemos facer sentadas na silla.</p>	 <p>Brazos adiante e atrás dende o peito, tamén o podemos facer sentada na silla.</p>
<p>OBSERVACIÓNS: 2 x 10 repeticións cada exercicio. Recorda que é importante a colocación do tronco.</p>	

FORZA:

 <p>Apoio na silla, pernas separadas a altura das cadeiras, subo os talóns.</p>	 <p>Empuxamos a parede ata estirar os brazos. Os cóbados forman 45º con respecto o tronco que baixa estable.</p>
 <p>Sentome-levantome, mantendo control do tronco (recto e un pouco inclinado), xeonllos separados altura dos ombros e sen levantar os talóns. Podemolo facer nunha silla.</p>	 <p>Espalda recta e os cóbados pegados o tronco en todo momento, subimos as mans ata os ombros e baixamos ata estirar de todo o cóbado.</p>
 <p>Rotación de ombros, cóbados estables pegados o tronco (tamén podemos poner algo entre o cóbado e o tronco para facer unha pequena separación)</p>	<p>OBSERVACIÓNS: 2x 10 repeticións.</p> <p>Como material podemos usar unha silla, botelliñas de 0.5l de auga.</p> <p>Recorda que é importante a colocación do tronco e dos segmentos a traballar.</p>
<p>OBSERVACIÓNS: 2x 10 repeticións. Como material podemos usar unha silla, botelliñas de 0.5l de auga.</p>	

ESTIRAMENTOS:

 <p>Mans sobre unha parede e unha perna estirada atrás con talón en contacto co chan todo o tempo, levamos a cadeira adiante.</p>	 <p>Sentadas apoiamos un talón coa perna estendida e inclinamos o tronco coa espalda recta ata que</p>
--	--

	<p>notemos unha pequena tensión na parte posterior da perna.</p>
 <p>Intentamos coller o pé co tronco dereito, senon chegamos agarramos o pantalón.</p>	 <p>Apoio brazo na parede e roto con coidado</p>
 <p>Cruzamos un brazo por diante ata onde poda e axudolle co outro brazo acercarse o tronco.</p>	<p>OBSERVACIÓNS:</p> <p>Facemos cada exercicio 2 veces seguidas mantendo uns 20'' cada posición.</p>