



A moverse!

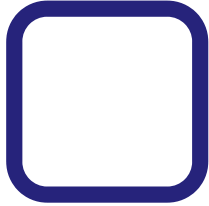
en época de cuarentena

AMISJ
ASOCIACION MEDICA

 **FEPREMI**



No importa
el lugar de la casa,
lo importante es movernos



Podemos hacer ejercicios...

En una cama

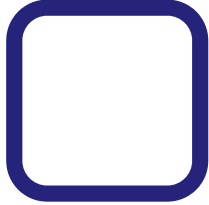
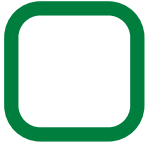


En una silla



De pie o caminado





Ejercicios en la cama

Con los brazos

Levantar uno y otro brazo.

Llevar uno y otro brazo hacia el costado.

Doblar y estirar codos.

Abrir y cerrar fuertes las manos.

Con las piernas

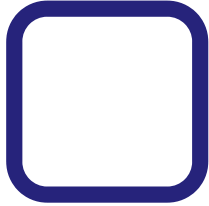
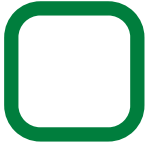
Doblo y estiro una pierna por vez.

Una y otra pierna suave separo y vuelvo.

Talón a rodilla contraria y vuelvo a posición inicial.

Llevo los pies hacia arriba y abajo.

Doblo y extendiendo los dedos de los pies.



Ejercicios sentado o en una silla



Brazos arriba y abajo
Brazos hacia los costado y luego bajo
Doblo y estiro los codos
Como progresión los puedo hacer con
"pesitas" o bolsita de arroz

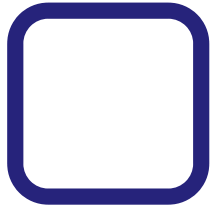


Estiro una y otra pierna
Levanto una y otra rodilla
Llevo hacia el costado una y otra pierna
Cruzo una y otra pierna
Talones ,puntas con los pies



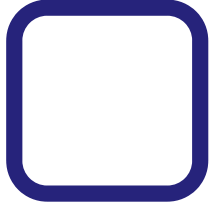
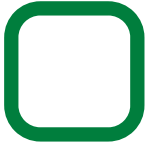
Como progresión me puedo colocar una
"pesita" o simplemente me ato un paquete de arroz.





Ejemplos





Ejercicios en posición de pie



Al principio es mejor hacerlos tomados del respaldo de una silla, de una mesa, reja, etc, para mas seguridad.

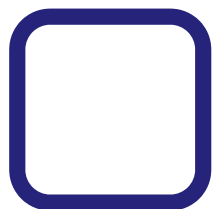
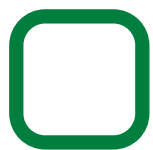
Puntas de pie y bajo.

Subo una y otra rodilla hacia adelante.

Llevo una y otra pierna hacia el costado.

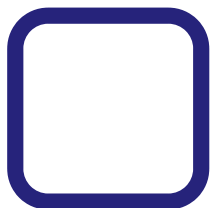
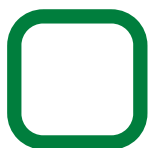
Llevo una y otra pierna hacia atrás.

Me agacho como si me fuera a sentar y vuelvo a la posición inicial.



Ejemplos





Algunos consejos...



Tomate tu tiempo para hacer los ejercicios (debes hacerlos a tu ritmo y disfrutar).

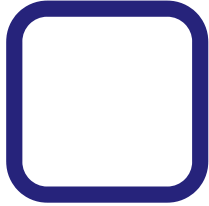
No los hagas en ayunas, ni enseguida del almuerzo. No importa la cantidad de repeticiones (siempre y cuando no llegues a sentir dolor o fatiga).

Puedes organizarte y hacerlos en diferentes momentos del día. Por ejemplo los de sentado se pueden hacer mientras miras un programa en la tele, mientras esta la propaganda.

Además no uses el control remoto y cada vez que quieras cambiar de canal te levantas y vas hasta la tele, es también un ejercicios.

También puedes caminar por tu casa, por ejemplo: pasos grandes, . pasos pequeños, marcando el paso, mas rápido, mas lento, etc.

Mientras hablas por celular o teléfono inalámbrico camina por la casa, no te quedes quieta/o.



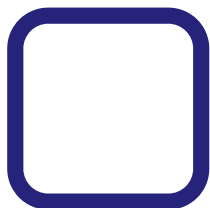
Recomendaciones y más...



Podes poner
música que te guste y
disfrutar bailando



Algo muy importante
es que te cuides
en las comidas y
que te hidrates bien.



Así que, no olvidar

Es importante mantenernos en movimiento

Desarrollado por el
Departamento de Fisioterapia
de la AMSJ

