

ENVELLECIMIENTO ACTIVO- FORMACIÓN NA CASA

XIMNASIA- SESIÓN 2

RECOMENDACIÓNS PREVIAS

Onde realizar a sesión. Utilizar un espazo no que podernos mover libremente, xa sexa nun corredor, na cociña ou nun salón amplo.

Que poñernos. É importante que a vestimenta permita a transpiración do corpo.

O vestiario deportivo ten que ser lixeiro, axudar a eliminar a humidade e manterse seco. Por outra parte, é importante utilizar un material cómodo que permita moverse sen impedimentos e respirar ben.

Temos que prestar atención ás zapatillas deportivas xa que deben ser antideslizantes para evitar esvarar ou caer.

Momento máis axeitado. O momento adecuado é aquel no que teñamos maior predisposición, (a media mañá ou a media tarde). Recoméndase agardar 2 horas (mínimo) tras as comidas.

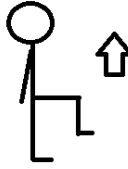
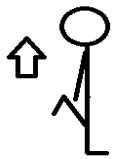
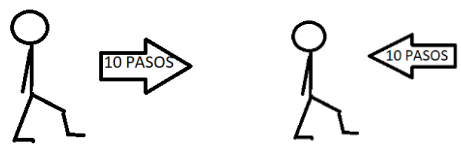
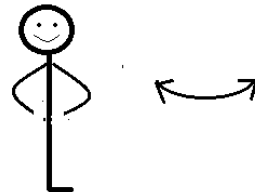
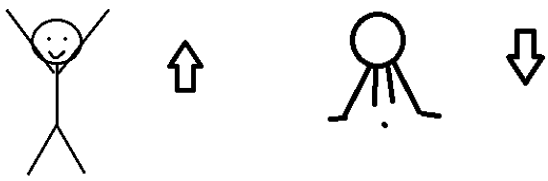
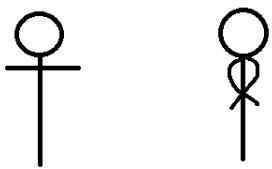
Materiais necesarios:

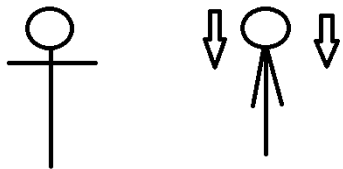
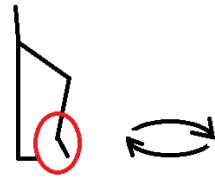
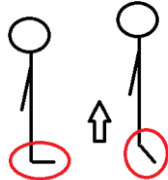
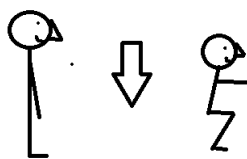
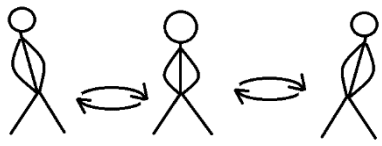
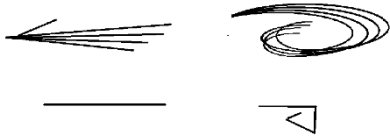
- cadeira con respaldo
- 2 botellas de medio litro de auga ou paquetes de pasta ou similar
- 1 obxecto lixeiro (pelota de tenis ou rolo de papel hixiénico)
- pau de vasoira sen o seu cabezal

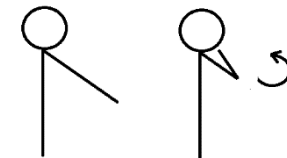
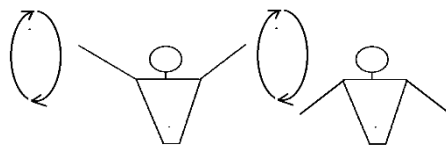


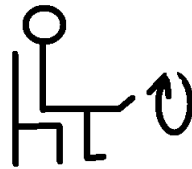
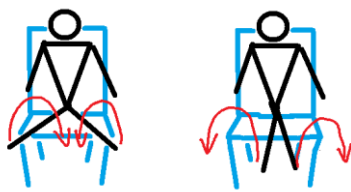
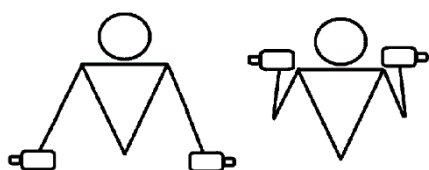
IMPORTANTE: OS EXERCICIOS SON ORIENTATIVOS, SE ALGÚN EXERCICIO NON ME RESULTA SEGURO, PODO SALTARMO E PASAR AO SEGUIENTE. **O MÁIS IMPORTANTE É A SEGURIDADE.**

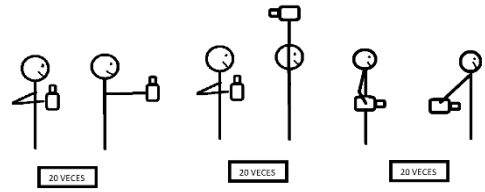
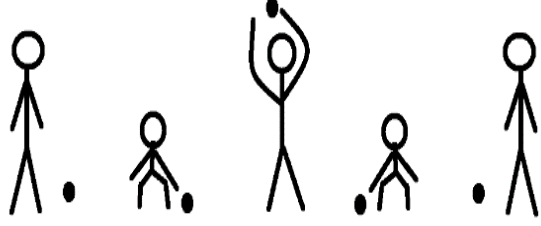
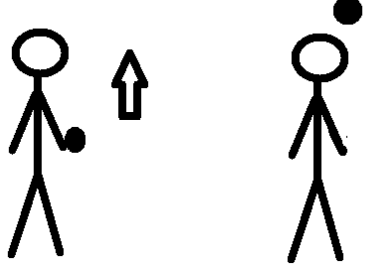
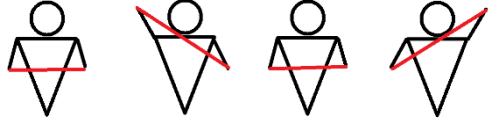
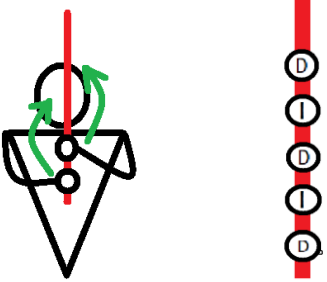
TÁBOA DE EXERCICIOS




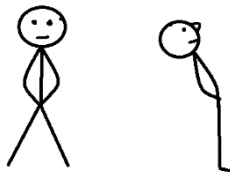
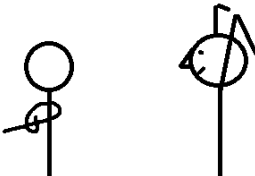
Mobilidade

<p>Elevación xeonllos: elevar alternativamente os xeonllos por diante. Repeticións: 30</p>	
<p>Elevación de talóns alternativamente por detrás Repeticións: 30</p>	
<p>Camiñar cara adiante 10 pasos e cara atrás 10 pasos Repeticións: 15</p>	
<p>Tocar a cadeira lateralmente de forma alternativa coas dúas mans xuntas. Facer só cos brazos se hai risco de mareo.</p>	
<p>Tocar o chan coas dúas mans e elevarse. Repeticións: 10</p>	
<p>Abrir e pechar os brazos (abrazarse) e abrir en posición de cruz. Repeticións: 30</p>	

<p>Elevar lateralmente brazos (de cadeira a posición de cruz). Repeticións: 30</p>	
<p>Mobilidade articular</p>	
<p>Rotación de nocello primeiro cunha perna e despois coa outra. Repeticións: 15 con cada perna</p>	
<p>Poñerse nas puntas dos pés. Repeticións: 30</p>	
<p>Agachamentos: non fai falla baixar en exceso para que non sufran os xeonllos. Repeticións: 30</p>	
<p>Rotación cintura coas mans nela Repeticións: 15 veces a cada lado</p>	
<p>Abrir/pechar mans. Repeticións: 30</p>	

<p>Dobrar e estender brazos Intentar tocar os ombreiros. Repeticións: 15</p>	
<p>Círculos con brazos Repeticións: 15 adiante e 15 atrás</p>	
<p>Círculos coa cabeza procurando non facelo moi rápido. Repeticións: 5 a cada lado</p>	
<p>Dicir que si e que non coa cabeza Repeticións: 5 de cada</p>	
<p>Sentar nunha cadeira. Realizar 20 círculos cunha perna nun sentido e logo noutro. Facer coa outra perna nos dous sentidos ao finalizar.</p>	
<p>Sentar nunha cadeira. Realizar movementos de apertura e peche de pernas debuxando no aire un "m". Repeticións: 20 veces</p>	
<p>Cunha botella de auga de 0.5 litros Tocar ombreiro e estender o brazo. Se se dispón de dúas botellas, facer de forma alternativa. Repeticións: 20</p>	

<p>Cunha botella de auga de 0.5 litros</p> <p>Levar a botella 20 veces seguidas e rápido dende o peito adiante, logo do peito arriba e por último da cadeira para atrás. Se se dispón de dúas botellas, realizar o exercicio á vez.</p>	
<p>Obxecto non pesado (pelota tenis, rolo papel hixiénico etc.)</p> <p>Estando de pé, deixar o obxecto no chan do lado dereito, levantarse e logo recoller o obxecto para levalo por enriba da cabeza e deixalo no chan do lado esquerdo. Se hai risco de mareo pódese deixar o obxecto nunha cadeira a cada lado.</p> <p>Repeticións: 20</p>	
<p>Obxecto non pesado (pelota tenis, rolo papel hixiénico etc.)</p> <p>Lanzar coas dúas mans e tratar de collelo coas dúas mans. Repetir varias veces. Logo intentar lanzar só coa man dereita e coller só coa man dereita. Repetir coa man esquerda.</p>	
<p>Pau vasoira</p> <p>Agarrando o pau como se fósamos en moto, levar a man dereita cara arriba, mantendo a esquerda no seu sitio, logo baixar e realizar o mesmo movemento coa man esquerda.</p> <p>Repeticións: 30 con cada man</p>	
<p>Pau vasoira</p> <p>Colocar o pau de forma vertical, agarrado coas dúas mans xuntas na súa parte máis baixa, levar as mans cara a arriba colocando unha man a continuación da outra. Ao chegar arriba, volver abaixo da mesma forma.</p> <p>Repeticións: 10</p>	

Estiramentos	
Manter 10-15 segundos en cada posición	
<p>Xemellos: tratar de tocar a punteira dun pé mantendo o xeonllo recto. Realizar logo coa outra perna.</p>	
<p>Cuádriceps: agarrar o nocello (vale o calcetín ou o pantalón) e levalo ao traseiro.</p>	
<p>Parte posterior cuxa: abrir as dúas pernas e levar as mans abaixo ao medio, e logo abaixo ao pé dereito e ao esquerdo.</p>	
<p>Cadeira e cintura: coas mans na cadeira, levar as costas atrás e a mirada ao ceo.</p>	
<p>Brazos: agarrar o cóbado dun brazo e levalo ao lado contrario. Primeiro cun brazo e despois co outro. Logo levar o brazo dobrado por detrás das costas e tirar do cóbado atrás.</p>	
<p>Cabeza: agarrar a cabeza e tirar abaixo, logo á dereita, á esquerda e atrás.</p>	