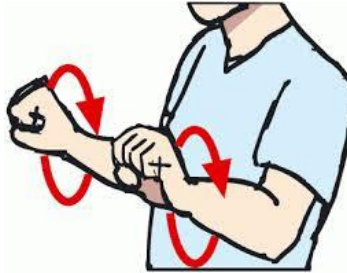




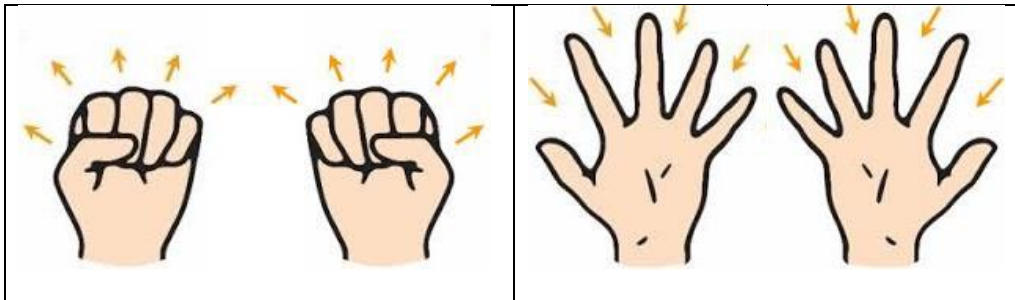
- **CALENTAMIENTO** (10 minutos)

Estos ejercicios se realizarán sentados sobre una silla, a poder ser sin reposabrazos y con la que se llegue a apoyar las plantas de los pies en el suelo.

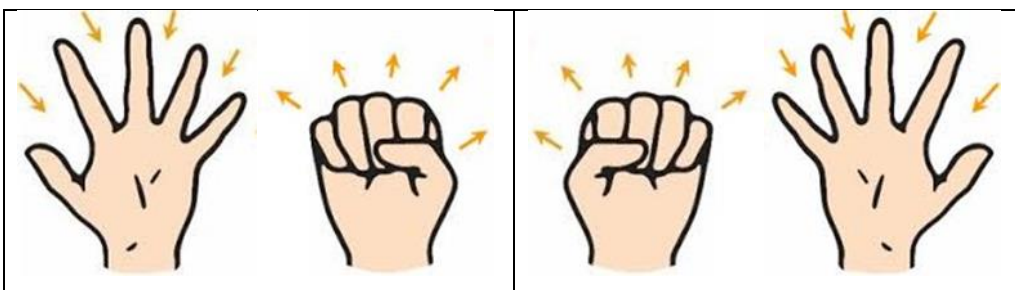
- Giramos muñecas hacia fuera 10 veces
- Giramos muñecas hacia dentro 10 veces



- Cerramos y abrimos los dos puños a la vez 10 veces



- Cerramos los puños alternos (derecha – izquierda...) 10 veces

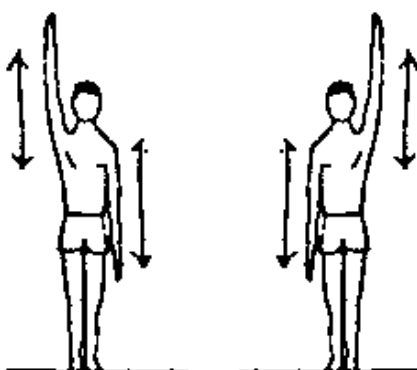




- Llevamos las manos a los hombros alternos (mano derecha a hombro izquierdo...) 10 veces a cada lado



- Llevamos los brazos al techo alternos 10 veces cada uno

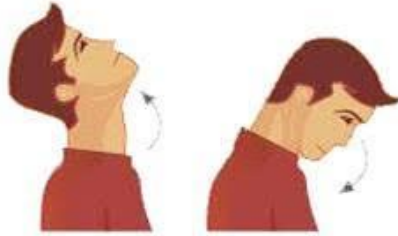


- Llevamos los dos brazos al techo a la vez por los lados 10 veces

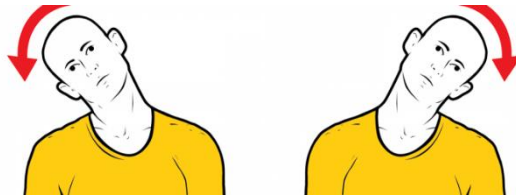




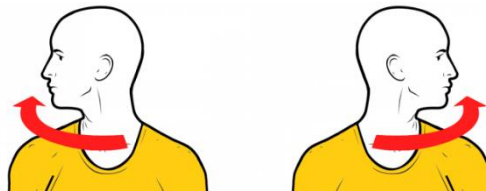
- Llevamos la cabeza hacia el pecho y atrás 10 veces



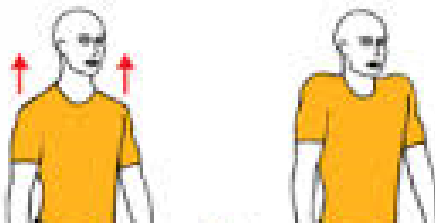
- Llevamos la cabeza a los lados (a tocar el hombro con la oreja) 10 veces a cada lado



- Rotamos la cabeza a un lado y al otro. 10 veces a cada lado

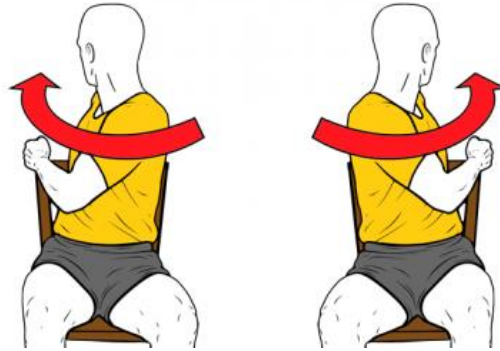


- Llevamos los hombros arriba y abajo 10 veces

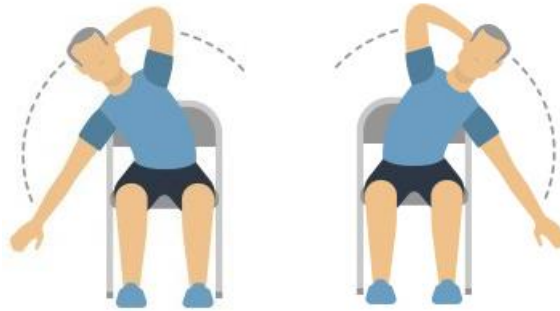




- Nos abrazamos y giramos el tronco hacia un lado y hacia el otro. 10 veces a cada lado



- Con las manos a los lados vamos a tocar el suelo, alternando. 10 veces a cada lado



- Vamos a tocar con las manos el suelo y las estiramos al techo. 10 veces





- Llevamos las rodillas alternas al techo (izquierda, derecha...). 15 veces cada una



- Estiramos primero una rodilla, aguantamos 3 segundos, y estiramos la otra. 15 veces cada una



- Vamos a tocar la rodilla con el talón contrario (talón izquierdo – rodilla derecha...). 15 veces cada una





- Con las piernas estiradas adelante y los talones apoyados en el suelo, vamos a cruzar una pierna por encima y luego la otra. 15 veces cada una



- Con los pies apoyados en el suelo vamos a separar y juntar las piernas de un salto. 15 veces

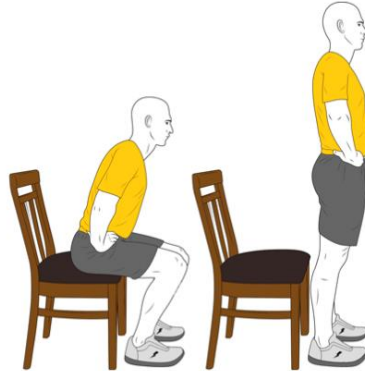


- Llevamos las punteras y los talones arriba 15 veces





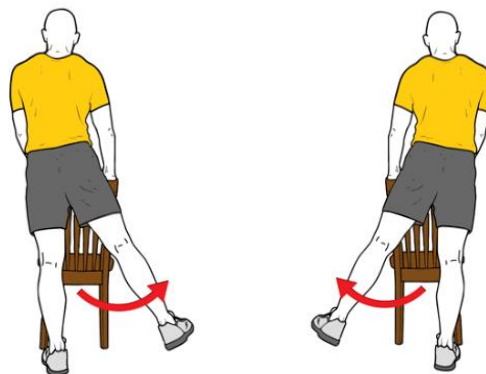
- Nos levantamos y sentamos de la silla 15 veces seguidas (nada más tocar la silla, arriba)



- **EJERCICIOS ESPECÍFICOS**

Estos ejercicios son para realizarse con ayuda, por ejemplo, con unas barras paralelas, una pared en la que poder sostenernos en caso de pérdida de equilibrio, un pasamanos, etc. O, si no se dispone de estas medidas de seguridad, con una persona al lado que supervise los ejercicios. **LO PRIMERO ES LA SEGURIDAD.** El material que se va a utilizar se puede sustituir con objetos de características parecidas que haya por casa. Dado que no todos los pasillos miden lo mismo e incluso habrá casas sin pasillo, unificaremos la rutina realizando 20 pasos de cada ejercicio.

- Agarrados a la barra o apoyados en la pared, separamos una pierna a un lado en el aire y volvemos a juntarla 15 veces. Repetimos con la otra pierna 15 veces





- Llevamos la pierna atrás en el aire 15 veces. Repetimos con la otra pierna 15 veces



- Descansamos 1 minuto

- 20 pasos subiendo las rodillas

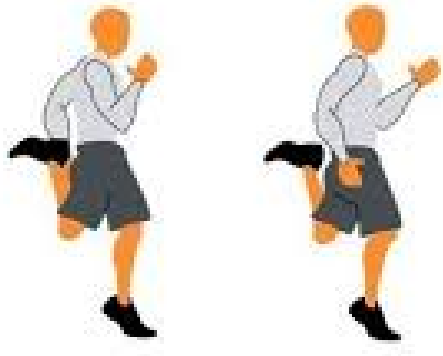


- 20 pasos caminando normal





- 20 pasos llevando los talones al glúteo

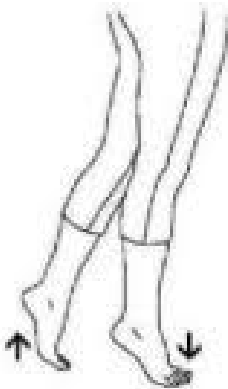


- 20 pasos caminando normal



- Descansamos 1 minuto

- 20 pasos caminando de puntillas





- 20 pasos caminando normal



- 20 pasos caminando con los talones



- 20 pasos caminando normal



- Descansamos 1 minuto



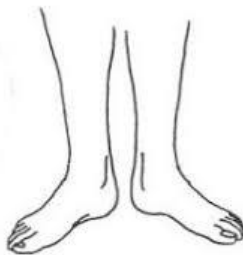
- 20 pasos caminando en tándem (un pie delante del otro)



- 20 pasos caminando normal



- 20 pasos caminando como un pingüino (talones juntos y punteras hacia fuera)





- 20 pasos caminando normal



- Descansamos 1 minuto

- 20 pasos caminando de lado (la pierna izquierda es la que avanza)



- 20 pasos caminando de lado (la pierna derecha es la que avanza)



- En caso de hacerlo por un pasillo y que sea corto, podemos hacer ida con una pierna y vuelta con la otra y que el total de vueltas sume 40 pasos



- 20 pasos caminando de lado cruzando una pierna por delante de la otra, primero cruzamos la derecha por delante
- 20 pasos caminando de lado cruzando la otra pierna (izquierda cruzando por delante)



- En caso de hacerlo por un pasillo y que sea corto, podemos hacer ida con una pierna y vuelta con la otra y que el total de vueltas sume 40 pasos

- **Descansamos 1 minuto**

- **Ejercicios con obstáculos:** podemos utilizar cosas que tengamos por casa como botellas de leche tumbadas en el suelo, rollos de papel higiénico, etc.

- Colocamos 5 obstáculos separados un paso largo unos de otros





- 20 pasos "saltando" los obstáculos con la pierna derecha
- 20 pasos "saltando" los obstáculos con la pierna izquierda
- 20 pasos "saltando" los obstáculos alternando piernas (izquierda-derecha-izquierda...)



- Descansamos 1 minuto

- Caminando de lado "saltamos" los 5 obstáculos primero con la pierna izquierda y volvemos de lado "saltándolos" con la pierna derecha. En total tienen que sumar 40 pasos (20 con la pierna izquierda y 20 con la derecha)





- Apoyados en la pared o en la barra, colocamos un rollo de papel de cocina (o dos rollos de papel higiénico) centrado delante de nuestros pies. Vamos a tocar con la planta del pie encima del rollo alternando las piernas, lo hacemos 20 veces en total, descansamos y repetimos.



- En la misma posición colocamos dos torres de dos rollos de papel higiénico a los lados de nuestros pies y por delante. Con la pierna derecha vamos a ir a tocar la parte de arriba de las dos torres seguidas, apoyamos y hacemos lo mismo con la izquierda. 20 veces en total, descansamos y otras 20.

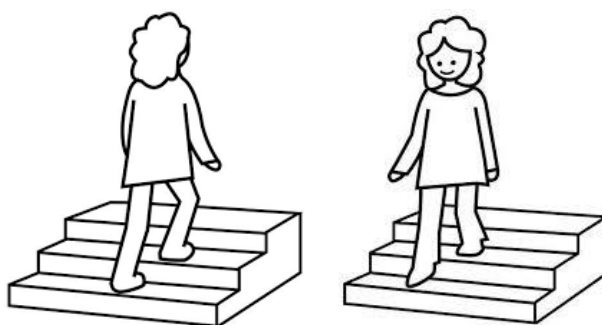


- **Ejercicios con escalones:** estos solo los realizaremos si tenemos opción de una escalera con barandilla o un escalón firme que colocar delante de la pared o barra del pasillo. En caso de tener ambas posibilidades, realizar solo uno, el que menos supervisión necesite.



- En escalera:

- 10 escalones subiendo con la pierna derecha
- 10 escalones bajando con la pierna derecha
- 10 escalones subiendo con la pierna izquierda
- 10 escalones bajando con la pierna izquierda
- 10 escalones subiendo con piernas alternas (izquierda-derecha-izquierda...)
- 10 escalones bajando con piernas alternas



- Si la escalera no cuenta con 10 escalones, hacemos varias vueltas hasta que el total sume 20 (10 pasos de subida y 10 de bajada). Si no, podemos realizar la opción del escalón.

- Con escalón:

- Con el escalón delante apoyado en la pared:

- 10 veces subiendo con la pierna derecha y bajando al suelo
- 10 veces subiendo con la pierna izquierda y bajando al suelo
- 10 veces subiendo con piernas alternas





- Subidos al escalón separados de la pared (a una distancia a la que nos podamos apoyar con las manos)

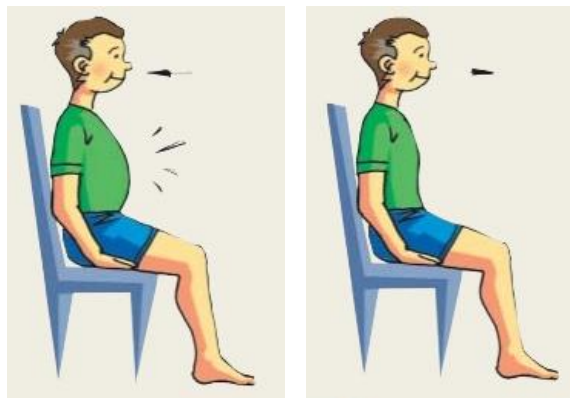
- Tocar el suelo con la punta del pie derecho 10 veces
- Tocar el suelo con la punta del pie izquierdo 10 veces
- Tocar el suelo con la punta de los pies alternos 10 veces



- **VUELTA A LA CALMA** (5 minutos)

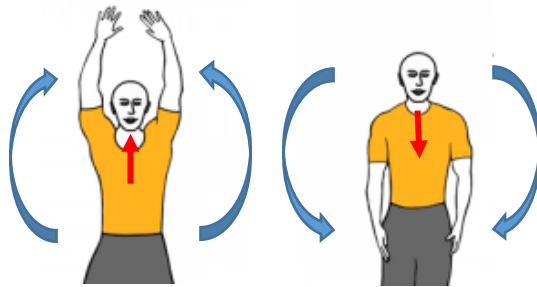
Estos ejercicios se llevarán a cabo sentados en una silla con respaldo, con los pies apoyados en el suelo.

- Con la mano colocada en el abdomen, cogemos aire por la nariz notando como se hincha y soltamos despacio por la boca. 20 veces.





- Cogemos aire por la nariz de la que subimos los brazos al techo y soltamos por la boca de la que los bajamos. 20 veces



- Con las manos colocadas detrás de la cabeza, cogemos aire por la nariz de la que abrimos los codos y soltamos por la boca de la que juntamos los codos. 20 veces

