



# Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

## cuarentena abuelos

actívat

Inclinación de la cabeza a la derecha



15 reps

Inclinación de la cabeza a la izquierda



15 reps

Rotación del cuello a la derecha



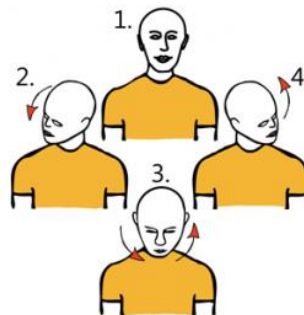
15 reps

Rotación del cuello a la izquierda



15 reps

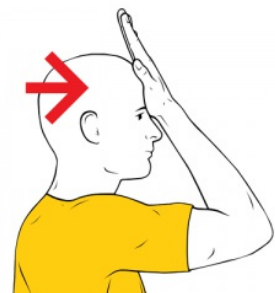
Circunducción de cabeza 180 grados



10 reps

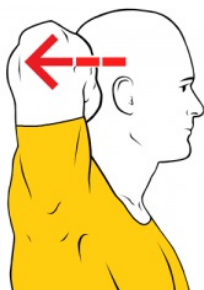
10 en cada dirección izquierda y derecha

Flexión isométrica cuello



10 Series 5 seg 5 seg desc

Extensión isométrica de cuello



10 Series 5 seg 5 seg desc

Estiramiento hombro posterior



5 Series 10 seg 10 seg desc

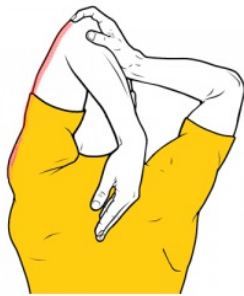
Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



10 Series 10 seg 10 seg desc  
aprovecha para respirar profundamente

# cuarentena abuelos

### Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza



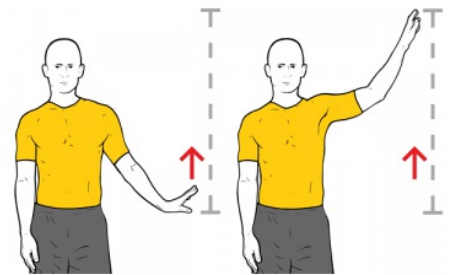
5 Series 10 seg 10 kg  
con cada brazo

### Rotación externa isométrica de hombro



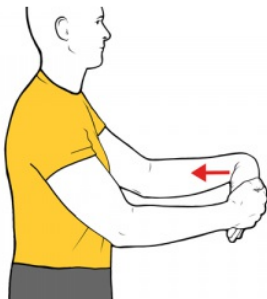
5 Series 10 seg 10 seg desc  
Con el brazo flexionado en 90°, y pegado al cuerpo, intentamos separar el brazo del cuerpo, pero con la mano del otro br

### Escalera de dedos: Abducción



10 reps  
10 veces con cada brazo

### Estiramiento de extensores de muñeca



5 Series 10 seg 10 seg desc  
con cada mano

### Estiramiento de flexores de muñeca.



5 Series 10 seg 10 seg desc  
con cada mano

### Flexión de cadera sentado



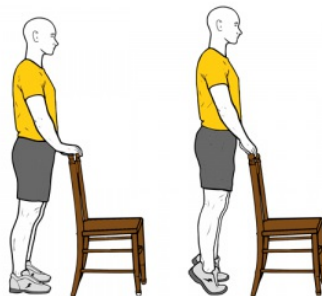
30 reps  
con cada pierna

### Abducción de cadera con apoyo en silla



30 reps  
con cada pierna

### Elevación de talones de pie apoyado



30 reps

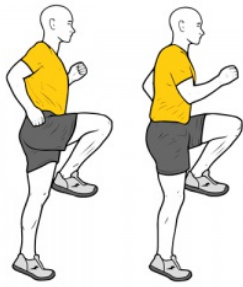
### Extension de cadera de pie con apoyo



30 reps

# cuarentena abuelos

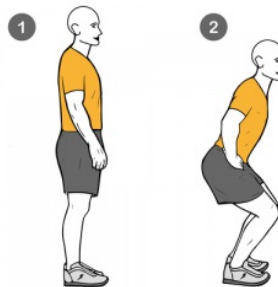
## Elevación de rodillas o skipping



30 reps

imagina que caminas como un militar, puedes cogerte a una silla

## Media sentadilla con ayuda



15 reps

hazlo cogido a una silla

## Eversión e inversión



30 reps

puedes hacerlo sentado

## Flexión plantar y dorsiflexión



puedes hacerlo sentado

## Subir escaleras



si tienes escaleras sube y baja 1 piso cada 2h

## Andar



cada hora intenta caminar 10 minutos por el pasillo si no puedes salir de casa