

## ENVELLECIMIENTO ACTIVO- PLAN DE FORMACIÓN NA CASA XIMNASIA - SESIÓN 1

### RECOMENDACIÓNS PREVIAS

**Onde realizar a sesión.** Utilizar un espazo no que poder movernos libremente, xa sexa no 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 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.

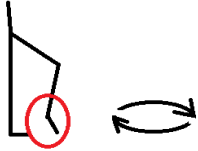
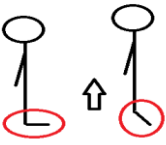
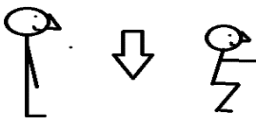
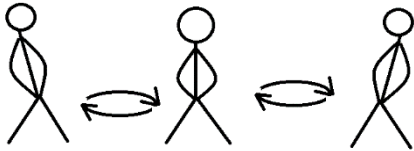

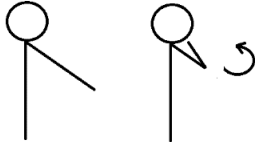
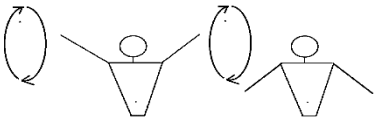
### Materiais necesarios :

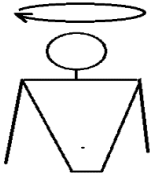
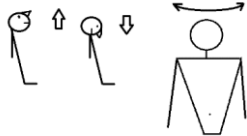
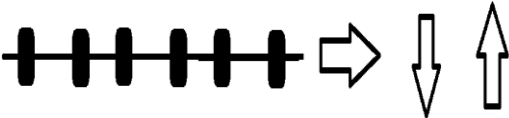
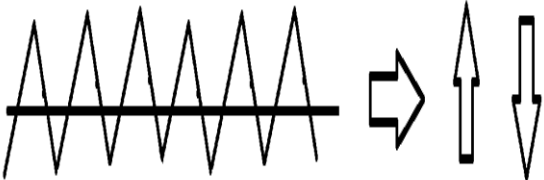
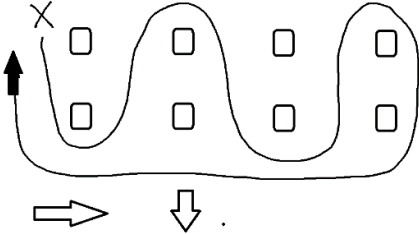

- envases de leite
- pau de vasoira
- botellas/latas
- botella de lixivia ou similar
- bóla de papel ou similar.

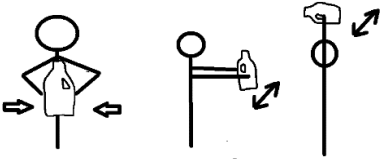
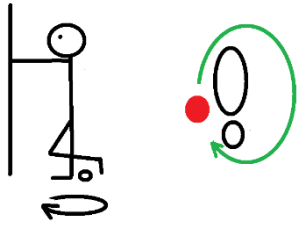


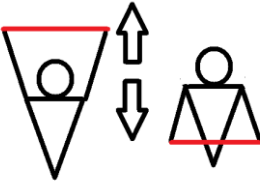

**IMPORTANTE:** OS EXERCICIOS SON ORIENTATIVOS, SE ALGÚN EXERCICIO NON ME RESULTA SEGURO, PODO SALTARMO E PASAR AO SEGUIENTE. **O MÁIS IMPORTANTE É A SEGURIDADE.**



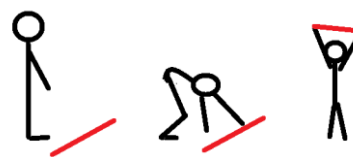
MOBILIDADE	
<p><b>Elevación de xeonllos:</b> elevar alternativamente os xeonllos por diante.</p> <p><b>Repeticións:</b> 30</p>	
<p><b>Elevación de talóns:</b> alternativamente por detrás</p> <p><b>Repeticións:</b> 30</p>	
<p><b>Camiñar:</b> 10 pasos cara a adiante 10 pasos cara a atrás</p> <p><b>Repeticións:</b> 15</p>	
<p><b>Tocar a cadeira lateralmente de forma alternativa coas dúas mans xuntas.</b> Facelo con coidado se hai risco de mareo. Nese caso, tratar de non mover a cabeza, só os brazos.</p> <p><b>Repeticións:</b> 15</p>	
<p><b>Tocar o chan coas dúas mans e elevarse.</b></p> <p><b>Repeticións:</b> 10</p>	
<p><b>Abrir e cerrar brazos (abrazarse) e abrir en cruz</b></p> <p><b>Repeticións:</b> 30</p>	
<p><b>Elevar lateralmente brazos (de cadeira a posición de cruz).</b></p> <p><b>Repeticións:</b> 30</p>	

<p><b>Rotación de nocello:</b> 15 veces nun sentido e 15 noutro. Primeiro cunha perna e despois coa outra.</p>	
<p><b>Pórse nas puntas dos pés</b> <b>Repeticións:</b> 30</p>	
<p><b>Agachamentos:</b> Non fai falla baixar en exceso , así non sofren os xeonllos. <b>Repeticións:</b> 30</p>	
<p><b>Rotación cintura con mans en cintura</b> <b>Repeticións:</b> 15 veces a un lado e 15 ao outro</p>	
<p><b>Abrir/pechar mans.</b> <b>Repeticións:</b> 30 veces</p>	
<p><b>Dobrar e extender brazos.</b> Intentar tocar os ombreiros. <b>Repeticións:</b> 15</p>	
<p><b>Círculos con brazos</b> <b>Repeticións:</b> 15 diante e 15 atrás</p>	

<p><b>Círculos de cabeza:</b> procurar non facelo moi rápido.</p> <p><b>Repeticións:</b> 15 adiante e 15 atrás</p>	
<p><b>Dicir que si e que non coa cabeza.</b></p> <p><b>Repeticións:</b> 5 de cada</p>	
<p><b>Corda/fular/liña baldosa:</b> seguir unha liña recta camiñando de fronte e logo de lado. As frechas indican cara onde mira o noso corpo.</p> <p><b>Repeticións:</b> 5</p>	
<p><b>Camiñar en zigzag seguindo unha liña.</b> Camiñar de fronte e logo de lado. As frechas indican cara onde mira o noso corpo.</p> <p><b>Repeticións:</b> 5</p>	
<p><b>Envases leite/botellas plástico:</b> colocar os envases como na imaxe, separados un metro. Camiñar de fronte entre as liñas de envases e despois de lado.</p> <p><b>Repeticións:</b> 5</p>	
<p><b>Envases leite/botellas plástico: separar dous envases 1.5-2 metros.</b> Tocar coa man un para logo facer o mesmo noutro. Pódese facer co pé cando hai risco de mareo.</p> <p><b>Repeticións:</b> 10 (dúas veces cun descanso no medio).</p>	

<p><b>Botella lixivia/auga 1.5 litros:</b> apretar 10 veces a botella no peito, logo apretar 10 veces diante e finalizar apretando 10 veces sobre a cabeza.</p>	
<p><b>Bóla papel/bóla de tenis:</b> cunha bóla de papel ou unha bóla de tenis, facer círculos arredor do pé sobre o que nos mantemos. 3 xiros completos nun sentido, tres noutro e posteriormente traballar coa outra perna.</p>	
<p><b>Xirar o pau de vasoira como as aspas dun muíño.</b> <b>Repeticións:</b> 15 veces a cada lado</p>	
<p><b>Xirar coas mans o pau de vasoira</b> como se fose unha revista que estamos enrolando. Primeiro nun sentido e despois noutro.</p>	
<p><b>Elevar o pau de vasoira dende as cuxas cos brazos estendidos.</b> <b>Repeticións:</b> 20</p>	
<p><b>Intentar manter en equilibrio na man o pau de vasoira.</b> Primeiro nunha man e despois na outra.</p>	

**Recoller o pau de vasoira do chan** (dobrando os nocellos) para levalo por enriba da cabeza. Despois, deixar o pau de vasoira no chan.  
**Repeticións:** 10



### ESTIRAMENTOS

(MANTER 10-15 SEGUNDOS EN CADA POSICIÓN)

**Xemellos:** tratar de tocar a punteira dun pé mantendo o xeonllo recto. Realizar logo coa outra perna.



**Cuádriceps:** agarrar o nocello (vale o calcetín ou o pantalón) e levalo ao traseiro.



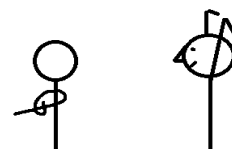
**Parte posterior cuxa:** abrir as dúas pernas e levar as mans ao medio e logo abaixo ao pé dereito e logo ao esquerdo.



**Cadeira e cintura:** coas mans na cadeira, levar as costas atrás e a mirada ao ceo.



**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.



**Cabeza:** agarrar a cabeza e tirar abaixo, logo á dereita, á esquerda e atrás.

