

## EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES

### COVID- 19

Va dirigido a personas SIN SÍNTOMAS o con síntomas MUY LEVES

Debe INTERRUMPIR EL EJERCICIO en caso de:

*Fiebre > 37.5°*

*Malestar general*

*Aumento de la fatiga*

*Dificultad para respirar*

*Dolor*

Si existe cualquier patología de base y/o su médico le ha CONTRAINDICADO algún ejercicio previamente debe seguir sus consejos.

### **RECOMENDACIONES PERIODO DE CONFINAMIENTO:**

Seguir realizando suave y progresivamente las labores habituales dentro de la casa, aseo personal, etc.

#### NO FATIGA

Realizar ejercicio aeróbico SUAVE: caminar dentro de casa, bicicleta estática si se dispone de ella.

De la tabla de ejercicios que indicamos a continuación puede realizar 10 REPETICIONES de cada ejercicio descansando siempre que sea necesario.

Si por sus características 10 repeticiones resultan demasiadas deberá empezar por las que tolere sin fatiga para ir aumentando de forma progresiva a lo largo de las semanas siguientes.

La respiración debe estar libre y relajada mientras realiza los ejercicios, es muy importante NO RETENER LA RESPIRACIÓN.

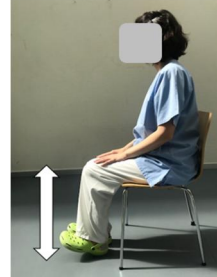
## EJERCICIOS SENTADO

La posición para realizar los ejercicios será SENTADO en una silla sin reposabrazos, con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo.

Realizar 10 REPETICIONES de cada ejercicio (o menos si se fatiga)

### 1. FLEXO- EXTENSIÓN DE TOBILLOS

Punta- tacón con los pies apoyados en el suelo.



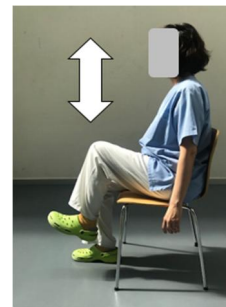
### 2. EXTENSIÓN DE RODILLA

Mantener el pie elevado sin levantar la rodilla 3-5 segundos.



### 3. FLEXIÓN DE CADERA

Elevar la rodilla hacia el pecho.



### 4. SEPARACIÓN DE CADERA

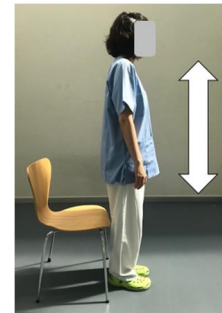
Separar las dos piernas y volver a juntar.



## 5. PUESTA EN PIE

Ponerse en pie y volver a sentarse suavemente.

¡OJO! Este ejercicio puede fatigar más que los anteriores.



-----DESCANSO-----

Respiraciones lentas y profundas hasta  
que la respiración vuelva a ser tranquila

## 6. FLEXIÓN DE TRONCO

Inclinarse hacia delante hasta que las manos toquen por debajo de las rodillas y volver a subir.



-----DESCANSO-----

Respiraciones lentas y profundas hasta  
que la respiración vuelva a ser tranquila

## 7. RESPIRACIONES CON MIEMBROS SUPERIORES

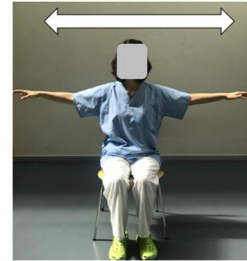
Coja el aire por la nariz a la vez que eleva por delante los brazos

Suelte el aire lentamente por la boca en 5 tiempos a la vez que desciende los brazos.



## 8. SEPARACIÓN DE HOMBROS

Separar brazos en cruz y después abrazarse a sí mismo.



## 9. ROTACIONES DE HOMBROS

Llevar ambas manos a la nuca y después a las caderas (brazos en jarras)



-----DESCANSO-----

Respiraciones lentas y profundas hasta  
que la respiración vuelva a ser tranquila

-----

## **EJERCICIOS RESPIRATORIOS**

Realizar 5 respiraciones, descanso de unos 30 segundos y otras 5 respiraciones

### **1. VENTILACIONES DIRIGIDAS ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICAS**

Coloque las manos en el abdomen, coja el aire lentamente por la nariz llenando la tripa.

Suelte el aire lentamente por la boca con los labios fruncidos en 5 tiempos sintiendo cómo la tripa va metiéndose hacia dentro.

**RECUERDE:**

Al INHALAR el aire----- SACAR la tripa

Al EXPULSAR aire----- METER la tripa



### **2. VENTILACIONES DIRIGIDAS COSTALES INFERIORES**

Igual que el anterior pero con las manos en las costillas inferiores.

Al INHALAR el aire----- ABRIR las costillas

Al EXPULSAR aire----- CERRAR las costillas



### **3. VENTILACIONES DIRIGIDAS COSTALES SUPERIORES**

Igual que los anteriores pero con las manos en el pecho.

Al INHALAR el aire----- SUBIR el pecho

Al EXPULSAR aire----- BAJAR el pecho



## EJERCICIOS DE PIE

Apoyar las manos en una mesa y poner una silla detrás por si pierde el equilibrio o necesita DESCANSAR.

### 1. ROTACIONES DE TRONCO

Girar alternativamente el tronco para alcanzar con la mano el lado contrario de la mesa.



### 2. PUNTILLAS

Ponerse de puntillas sobre los dos pies y bajar.



### 3. FLEXIÓN DE CADERA- RODILLA

Elevar la rodilla hacia alternativamente con cada pierna.



### 4. SEPARACIÓN DE CADERA

Separar lateralmente la pierna y volver a juntar.



-----DESCANSO-----

Entre cada ejercicio realizar respiraciones lentas y profundas hasta que la respiración vuelva a ser tranquila.

-----