

# Programa de ejercicios para personas con debilidad en miembros inferiores

## Postura correcta sentado

La postura correcta para sentarse, en términos de la posición de la columna vertebral y las piernas, se ve así: en una silla de oficina normal, ajuste la altura del asiento para que sus pies estén planos sobre el piso. Los pies y las rodillas deben estar separados aproximadamente al ancho de las caderas.



## Extensión de pierna sentado

### **POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla con respaldo y coloque los pies en el suelo.

### **EJECUCIÓN:**

Extienda completamente la rodilla izquierda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con la otra pierna.

Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

### **CONSEJOS:**

Céntrese en un movimiento lento y controlado. Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.



## Aducción de cadera sentado con almohada

### **POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla y coloque una almohada entre las rodillas.

### **EJECUCIÓN:**

Utilizando sus aductores aplaste la almohada. Mantenga la tensión durante 3 segundos. Relaje los músculos y repita el ejercicio.

Realizar 3 series de 10 repeticiones.

**CONSEJOS:** Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.



## Flexión de cadera sentado

### **POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque las manos a cada lado de sus caderas.

### **EJECUCIÓN:**

Manteniendo la columna en la misma posición, levante la rodilla derecha tanto como pueda. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

**CONSEJOS:** La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



## Levantarse de la silla con apoyo

### **POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla con una mesa frente a usted a la altura de su pecho. Coloque las manos en la mesa.

### **EJECUCIÓN:**

Ayudado por las manos y empujando principalmente desde los talones, póngase de pie mientras exhala. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que se siente de nuevo. Inhale durante el movimiento.

Realizar 3 series de 5 repeticiones.

### **CONSEJOS:**

Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.



## Levantarse desde sentado

### **POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla y coloque sus pies al ancho de los hombros.

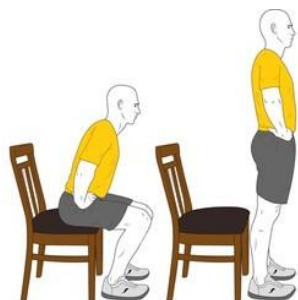
### **EJECUCIÓN:**

Empujando principalmente desde los talones, póngase de pie mientras exhala. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que se siente de nuevo. Inhale durante el movimiento.

Realizar 3 series de 5 repeticiones.

### **CONSEJOS:**

Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.



## Media sentadilla con apoyo

### **POSICIÓN INICIAL:**

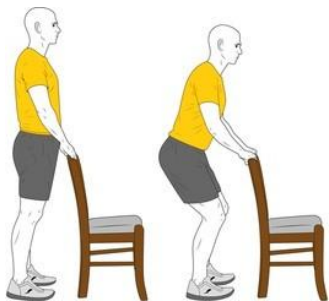
De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar en el respaldo de una silla. Contraiga el abdomen mientras mantiene su pecho levantado.

### **EJECUCIÓN:**

Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial empujando principalmente desde los talones mientras exhala.

Realizar 3 series de 5 repeticiones.

**CONSEJOS:** Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.



## Flexión de rodilla de pie con apoyo

### **POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

### **EJECUCIÓN:**

Doble la rodilla derecha moviendo el talón hacia arriba. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



## Flexión de cadera apoyo en silla

### **POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie al lado de una silla. Ponga una de sus manos en la silla para un mayor equilibrio.

### **EJECUCIÓN:**

Levante la rodilla derecha hacia el pecho hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Regrese a la posición inicial y realice el ejercicio con la otra pierna.

3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



## Abduccion de cadera con apoyo en silla

### **POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

### **EJECUCIÓN:**

Separe su pie derecho del otro tanto como pueda. Exhale durante el movimiento. Asegúrese de que sólo se mueve la pierna y de que el pie está siempre apuntando hacia delante. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

**CONSEJOS:** La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



## Elevación de talones de pie apoyado

### **POSICIÓN INICIAL:**

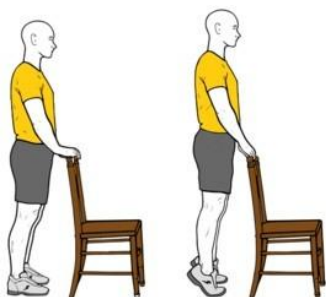
Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

### **EJECUCIÓN:**

Usando las pantorrillas, levante los talones lo más alto que pueda. Asegúrese de que solo mueve los tobillos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

Realizar 3 series de 10 repeticiones

**CONSEJOS:** La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.





**ASOCIACIÓN FAMILIARES  
ALZHEIMER VALENCIA**