

GERONTOGIMNASIA:
TABLA DE GERONTOGIMNASIA

Repeticiones de 10 con ambos hemicuerpos

A. CUELLO

1. Cabeza hacia delante y hacia detrás, 10 veces.
2. Inclinar la cabeza lateralmente, 10 veces.
3. Girar la cabeza hacia dcha. e izda. 10 veces.
3. Giros completos de cabeza, 5 veces hacia cada lado.

• **HOMBROS**

1. Subir los dos hombros a la vez, 10 veces.
2. Subir los dos hombros alternativamente, 10 veces.

• **BRAZOS**

1. Nadar con los brazos hacia delante, 10 veces.
2. Nadar con los brazos hacia detrás, 10 veces.
3. Limpiar cristales hacia la derecha, 10 veces.
4. Limpiar cristales hacia la izquierda, 10 veces.
5. Tocar los hombros con las manos, 10 veces.
6. Tocar primero el cuello y luego el hombro contrario, 10 veces.
7. Estiramos los brazos y nos abrazamos
8. Llevamos manos al pecho y estiramos.
9. levantamos brazos alternativo, 10 veces.

• **MUÑECAS**

1. Con los brazos apoyados en los brazos de la silla, flexionar y extender las muñecas, 10 veces.
2. Girar las muñecas hacia la derecha, 10 veces
3. Girar las muñecas hacia la izquierda, 10 veces
4. Palmas de las manos arriba y abajo.
5. Unimos manos como si rezáramos y subimos y bajamos

• **MANOS**

1. Mover los dedos en todos los sentidos.
2. Separar y unir los dedos, 10 veces
3. Abrir y cerrar los puños con fuerza, 10 veces.
4. Relajar las manos sacudiendo los dedos.

- **CINTURA**

1. Bajar las manos intentando tocar los pies.
2. Inclinar el cuerpo hacia la derecha y la izquierda, 10 veces.
3. Ir cogiendo sucesivamente el lado derecho, y el izquierdo de la silla, 10 veces.

- **RODILLAS**

1. Con las rodillas dobladas, ir levantándolas alternando, 10 veces.
2. Con las rodillas dobladas, levantar ambas a la vez, 10 veces.
3. Extender las piernas y doblarlas, 10 veces.
4. Hacer las “tijeras”, 10 veces
5. Piernas hace delante y atrás, 10 veces.
6. Extender piernas alternativamente, 10 veces.
7. Dibujar círculos en suelo con los dos pies

- **TOBILLOS**

1. Con las piernas estiradas, hacer flexión y extensión, 10 veces.
2. Hacer círculos con el pié, 10 veces hacia cada lado.
3. Ponerse de puntillas, 10 veces.
4. Ponerse en talones, 10 veces

TERMINAMOS LEVANTÁNDONOS Y SENTÁNDONOS 5 VECES

RELAJACIÓN

Cojemos todo el aire que podamos y lo soltamos, 10 veces.