

TABLA DE GERONTOGIMNASIA

	Ejercicio	Instrucción	Repeticiones
CARA	Movilizar la lengua	Sacamos la lengua. Nos tocamos la punta de la nariz con la lengua	Varias veces mantenidas durante unos segundos
	Llenamos la boca de aire para hinchar los carrillos y activar el tono de la musculatura de la cara	Inflamos los mofletes	10 repeticiones
	Subimos y bajamos las cejas	Subimos las cejas como si estuviéramos sorprendidos	10 repeticiones
	Besos	Soltamos besos	10 repeticiones
CABEZA	Inclinar adelante y atrás alternativamente la cabeza. Llevamos la barbilla al pecho	Decimos que sí con la cabeza. Miramos al suelo y al cielo	10 repeticiones
	Girar a izquierda y derecha alternativamente la cabeza	Decimos que no con la cabeza. Miramos a un lado y a otro	10 repeticiones
	Acercamos la oreja al hombro homolateral	Bailamos la canción con la cabeza	10 repeticiones con cada lado. Primero con la derecha, después con la izquierda. <i>Variante.</i> Se puede realizar alternativamente
HOMBROS	Subimos y bajamos los hombros	Nos encogemos de hombros. El gesto "No sé"	10 repeticiones

BRAZOS

Estiramos la musculatura de la espalda rodeándonos con nuestros propios brazos	Nos damos un abrazo. Intentamos tocar con nuestras manos las escápulas	10 repeticiones
Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco	Cogemos algo de los hombros con las manos y lo tiramos al suelo. <i>Variante.</i> Damos golpes al tambor alternando los brazos haciendo el mismo ejercicio	10 repeticiones
Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz	Matamos la mosca que vuela sobre la cabeza	10 repeticiones
Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente	Cogemos la manzana del árbol y la echamos al cesto. Saluda con la izquierda y después con la derecha	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha, alternativamente
Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza	Asustamos a los pájaros para que vuelen, subimos la ropa al altillo	10 repeticiones
Manos en el pecho, codos a la altura del hombro, abrir y cerrar brazos	Abrimos la ventana	10 repeticiones
Con los codos pegados al tronco girar los antebrazos hacia dentro y hacia fuera	Movemos los brazos dando a la comba (podemos usar una cuerda)	Contamos 5 hacia dentro y 5 hacia fuera
Con los brazos en extensión por delante del cuerpo los abrimos a la vez, desde la línea media a los extremos	Nadamos	10 repeticiones

DEDOS Y MANOS	Movemos los dedos con los brazos en extensión	Tocamos el piano	Mientras cantamos un párrafo de una canción
	Unir y separar los dedos con la mano abierta	La mano es grande y después pequeña	10 repeticiones
	Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos	Contamos hasta 10 con los dedos	Hasta completar todos los dedos de las manos
	Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera	Movemos las manos como diciendo "Así, así,...". Los 5 lobitos	10 repeticiones
	Abrir y cerrar los puños	Abrimos y cerramos las manos como su estuvieras exprimiendo, ordeñando o agarrando una cuerda	10 repeticiones
MUÑECAS	Sujetándonos la muñeca con la mano, rotaciones completas de muñeca, hacia dentro y hacia fuera. Cambiamos a la otra mano	Nos colocamos el reloj de pulsera	Contamos 5 para dentro y 5 para fuera con cada mano
CINTURA	Sentados, giramos muy despacio el tronco a izquierda y derecha	Manos en jarras, miramos qué hay detrás, primero por un lado y luego por otro	10 repeticiones alternativas a izquierda-derecha
	Sentados, cogemos el balón de la izquierda de la silla y lo pasamos a la derecha, y viceversa	Cambiamos el balón de lado	10 repeticiones alternativas a izquierda-derecha
	Agarrados al respaldo de la silla, arqueamos la espalda sacando pecho, y luego, la arqueamos al revés, metiendo la tripa hacia dentro	Sacamos el pecho, metemos la tripa	5 repeticiones hacia dentro y 5 hacia fuera alternativamente
	Agarrados al respaldo de la silla, pies fijos en el suelo, inclinamos el tronco a un lado y a otro	Somos árboles y nos mueve el viento	5 repeticiones
	Sentados, nos agarramos a los brazos o los bordes de la silla y nos inclinamos hacia delante	Nos asomamos al balcón	Contamos hasta 5

PIERNAS	Sentados, se empieza la marcha	Calentamos las piernas pisando uvas	Contamos hasta 10 siguiendo el ritmo de la marcha
	Agarrados al respaldo de la silla, subir una rodilla y otra alternativamente	Caminamos como los caballos. Caminamos en la nieve	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente
	Agarrados al respaldo de la silla, subir el pie hacia atrás, acercándolo al glúteo, doblando las rodillas alternando uno y otro pie	Damos una coz. Nos limpiamos bien los pies en el felpudo	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha, alternativamente
	Agarrados al respaldo de la silla, abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra con las piernas estiradas	Hay tormenta y muchas olas, y en el barco, nos agarramos para no caer	Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha, alternativamente
	Sujetos a la silla dejar un pie en el aire, balancear fuera y dentro, pasando el pie elevado por delante de la pierna de apoyo. Cambiar de pierna	Nuestra pierna es el péndulo del reloj	5 repeticiones con cada pierna
PIES	Sentados, apoyar el pie por el talón, girar el talón izquierda y derecha. Cambiar de pie	Hacemos círculos con los pies apoyando el talón	10 repeticiones con cada pie
	Sentados con las manos bajo los muslos, levantamos un pie y otro alternativamente	Damos patadas al aire. Patadas al balón	10 repeticiones con cada pie
	Sentados, apoyar el pie por la puntera y elevar el talón, girar el talón a izquierda y derecha. Cambiar de pie	Apagamos la colilla. Bailamos el twis	10 repeticiones con cada pie
	<i>Variante de puntillas.</i> En pie, ponerse de puntillas, agarrados al respaldo de la silla	Nos ponemos de puntillas. Hemos crecido. No quiero hacer ruido con los pies	Contamos hasta 10
	<i>Variante de puntillas.</i> Sentados, elevar las punteras de los pies, apoyándose en el talón	Le damos al pedal de la máquina de coser	Contamos hasta 10
	Abrir y cerrar las punteras de los pies	Aplaudir con los pies	Contamos hasta 10
	Sentados con las manos bajo los muslos, un pie en el aire, girar la puntera hacia dentro y hacia fuera	Dibujamos círculos en el aire con las puntas de los pies	10 repeticiones con cada pie