



Junta de Andalucía

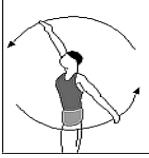
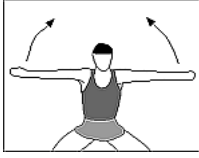
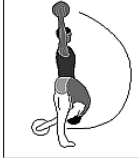

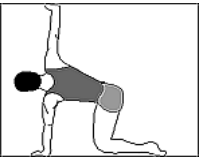

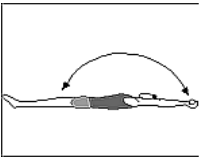

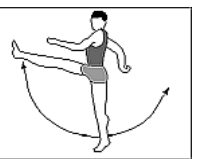



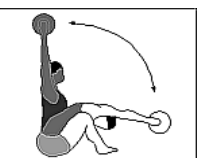








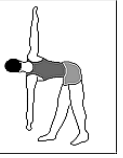
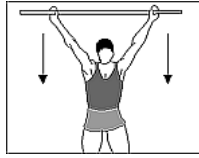
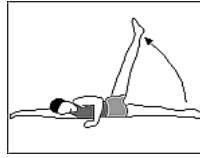
TABLA DE EJERCICIOS MAYORES CPA

Preparador: Paco Gómez. Director CPA Carmona

DIRIGIDA A: Personas Mayores de los CPA de Sevilla



OBJETIVO: Mejorar y recuperar las actitudes físicas y psicológicas en estos momentos difíciles.

Acción: brazos-espalda	Acción: brazos-espalda	Acción: tronco-piernas	Acción: brazos-espalda
Carga: 16 + 16 repeticiones	Carga: 20 repeticiones	Carga: 12 repeticiones	Carga: 12+12 repeticiones
1 	2 	3 	4 
Descripción: rotaciones de brazos hacia delante y atrás	Descripción: elevación de los dos brazos a la vez.	Descripción: flexión de tronco y extensión de brazo	Descripción: extensión de brazos y hacer círculos
Acción: espalda completa	Acción: espalda-caderas	Acción: espalda-piernas	Acción: caderas
Carga: 14+14 repeticiones	Carga: 8+8 repeticiones	Carga: 10 repeticiones	Carga: 12+12 repeticiones
5 	6 	7 	8 
Descripción: en la posición extensión de brazos arriba	Descripción: según la figura curvar espalda arriba-abajo	Descripción: tendidos boca arriba extensión del cuerpo	Descripción: rotación de caderas con piernas juntas
Acción: piernas-brazos	Acción: piernas	Acción: piernas	Acción: piernas-brazos
Carga: 14+14 repeticiones	Carga: 10+10 repeticiones	Carga: 8+8 repeticiones	Carga: 14+14 repeticiones
9 	10 	11 	12 
Descripción: elevación pierna por delante y detrás	Descripción: sentados extensión de piernas	Descripción: flexionamos las rodillas hasta sentarnos	Descripción: elevar la pierna lateralmente.
Acción: tronco-piernas	Acción: fuerza abdominal	Acción: fuerza abdominal	Acción: fuerza abdom.-lum.
Carga: 8+8 repeticiones	Carga: 16 repeticiones	Carga: 16 repeticiones	Carga: 10+10 repeticiones
13 	14 	15 	16 
Descripción: extensión del tronco sentado y flexión	Descripción: elevar solo un poco el tronco	Descripción: elevar las piernas flexionadas	Descripción: según figura dejar caer las piernas
Acción: espalda	Acción: tronco-caderas	Acción: caderas-piernas	Acción: caderas-piernas
Carga: 12+12 repeticiones	Carga: 12+12 repeticiones	Carga: 10+10 repeticiones	Carga: 10+10 repeticiones
17 	18 	19 	20 
Descripción: flexión lateral del tronco.	Descripción: rotamos el tronco y tocamos la pared	Descripción: hacemos círculos con las caderas	Descripción: rotamos el tronco con pierna adelante
Acción: tronco-brazos	Acción: tronco-piernas	Acción: espalda	Acción: piernas-caderas
Carga: 12+12 repeticiones	Carga: 8+8 repeticiones	Carga: 18 repeticiones	Carga: 12+12 repeticiones
21 	22 	23 	24 
Descripción: flexión lateral del tronco y extensión brazo	Descripción: según figura rotar el tronco	Descripción: extensión y flexión de brazos con palo	Descripción: elevar la pierna lateralmente según figura.