



RUTINA DIARIA DE EJERCICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA

1 - Ejercicios faciales

Consiste en realizar la siguiente rutina:

- Elevar las cejas,
- Regresar a la posición inicial y descansar.
- Arrugar la frente, regresar a la posición inicial y descansar.
- Hinchar los carrillos, como si estuviésemos hinchando un globo y volver a la posición inicial, soltando el aire.
- Silbar.
- Mover la nariz.
- Abrir y cerrar la boca.
- Abrir y cerrar los ojos.
- Guiñar un ojo y luego el otro.
- Apretar los dientes.
- Sacar la lengua

2 - Ejercicios para cabeza y cuello

Consiste en realizar la siguiente rutina:

- Se sientan en una silla con respaldo bajo, y mantienen la espalda apoyada en el respaldo.
- Doblan la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla y regresan a la posición inicial.
- Doblan la cabeza hacia atrás hasta ver el techo o el cielo, si se está en un lugar abierto, y regresan a la posición inicial.
- Giran la cabeza hacia la derecha hasta ver el hombro derecho y regresan a la posición inicial.
- Giran la cabeza hacia la izquierda hasta ver el hombro izquierdo y regresan a la posición inicial.
- Ladean la cabeza hasta que la oreja derecha toque el hombro derecho, sin levantar el hombro derecho y regresan a la posición inicial.
- Ladean la cabeza hasta que la oreja izquierda toque el hombro izquierdo, sin levantar el hombro izquierdo y regresan a la posición inicial.

3 - Ejercicios para hombros

Consiste en realizar la siguiente rutina:

- Colocarse en una banqueta o asiento sin respaldo o, en caso de no disponer de este recurso, permanezcan de pie.
- Se les indicará que encojan los hombros para posteriormente regresar a la posición inicial y descansar.
- Se les indicará que empujen los hombros hacia atrás, para posteriormente regresar a la posición inicial y descansar.
- Repetir los pasos pero esta vez empujando los hombros hacia delante.
- Se les indicará que coloquen las manos en la nuca y lleven los codos hacia atrás y seguidamente descansen, regresando a la posición inicial y repetir los pasos, llevando esta vez los codos hacia delante.
- Se les indicará que coloquen las manos en la espalda tan arriba como puedan e intenten llegar a tocar sus omóplatos, y seguidamente le diremos que descansen regresando a la posición inicial.
- Se les indicará que lleven las manos a los hombros y hagan círculos con los codos hacia delante y hacia detrás.



RUTINA DIARIA DE EJERCICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTORA

4 - Ejercicios para manos

Consiste en realizar la siguiente rutina:

- Flexione las muñecas hacia arriba y las extienda hacia abajo.
- Lleve la punta de los dedos hacia arriba y luego hacia abajo, realizando flexo-extensiones de muñecas.
- Con la palma de las manos hacia arriba, una el pulpejo del dedo pulgar con el del índice y vuelta a la posición inicial. A continuación realizará el mismo ejercicio con el resto de los dedos.
- Separe y junte los dedos.

5 - Ejercicios para piernas

Consiste en realizar la siguiente rutina:

- Se sienten en una silla y levanten la rodilla izquierda y luego la derecha de manera alternativa.
- Sentados con una pierna extendida realizar ejercicios de aproximación, separación y círculos hacia fuera y hacia dentro.
- Sentados hacer el gesto de cruzar las piernas.
- Levantar un pie y echarlo hacia atrás. Alternar con el otro.
- eparar un poco los pies y separen las puntas sin mover los talones.

6 - Ejercicios para pies

Consiste en realizar la siguiente rutina:

- Se sienten con los pies en el suelo en posición de descanso y alternativamente levanten las puntas de los pies.
- Repetir el ejercicio anterior, pero elevando primero los talones y luego las puntas.
- Se sienten y con la pierna levantada muevan el pie derecho haciendo círculos. Repetir el ejercicio pero con la pierna izquierda.
- Apoyado en algún lugar seguro, (por ejemplo un mueble), levanten los talones apoyándose en las puntas de los pies, regresando a la posición inicial.
- Repetir el ejercicio pero al contrario, esto es, levantando primero las puntas y apoyándose en los talones.

Recomendaciones

- La intensidad de movimientos debe ser progresiva
- Realizar 10 repeticiones de cada movimiento
- Realizar pausa de 30 segundos después de cada tanda de cada 10 movimientos

**www.dependientesindependientes.com
info@dependientesindependientes.com
www.linkedin.com/in/cristian-suárez**

Cristian Suárez **687 35 01 07**

