

SESIÓN DE CORE/AULA DEPORTE



→ DIRIGIDO A PERSONAS CON HEMIPARESIA Y DESPLAZAMIENTO EN SR O MARCHA CON APOYO Y CON POSIBILIDAD DE TRANSFERENCIA A COLCHONETA/COLCHÓN

CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR

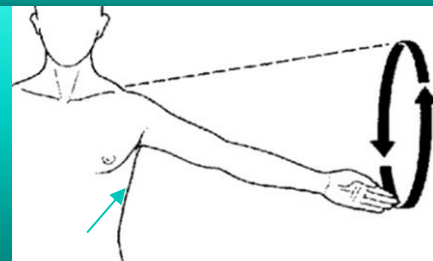
EJERCICIO 1



EJERCICIO 2



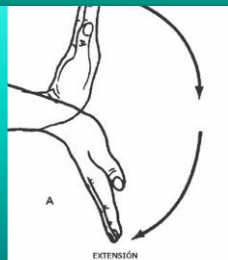
EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



EJERCICIO 5



EJERCICIO 6

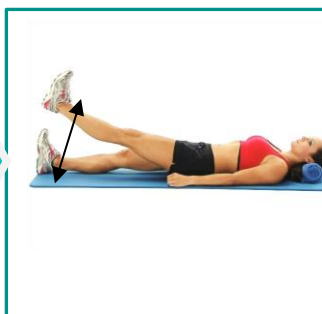


RUTINA: HACER TODOS LOS EJERCICIOS EL NÚMERO DE VECES O TIEMPO INDICADO. EN CASO DE HEMIPLEGIA HACERLO CON MIEMBRO NO AFECTO. EN CASO DE HEMIPARESIA TRATAR DE REALIZAR EL EJERCICIO TAMBIÉN CON LADO AFECTO.

¡¡REPETIR TRES VECES EL CIRCUITO!!

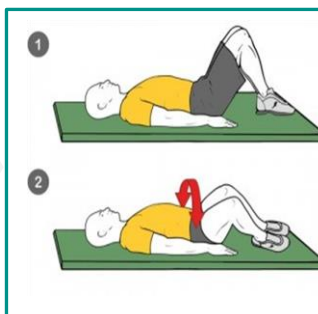
ELEVACIONES DE PIERNA ALTERNAS

15 R



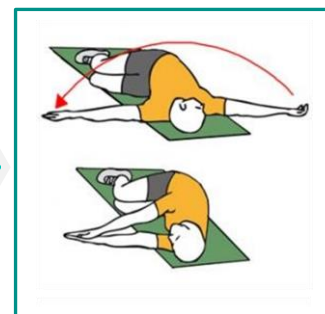
ROTACIÓN LUMBAR

15 R



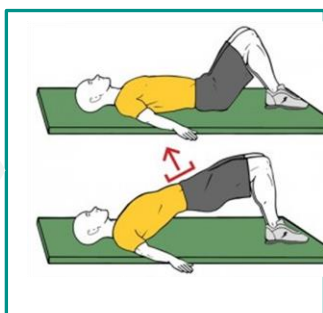
ROTACIÓN DE TRONCO

15 R



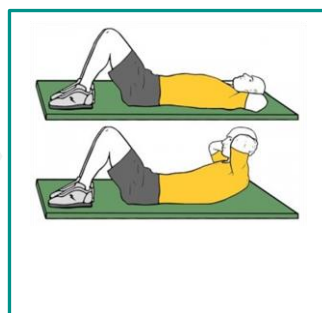
PUENTE DE GLÚTEOS

15 R



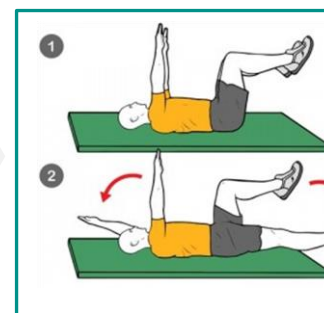
ENCOGIMIENTOS

15 R



FLEXOEXTENSIONES CRUZADAS

15 R



ESTIRAMIENTOS: Todos aquellos que no puedan asistirse por sí mismos el estiramiento necesitarán de alguien que les ayude a mantener la tensión.



No olvides...

- R → Número de repeticiones que tienes que hacer.
- Prepara siempre agua para beber durante la actividad.
- Realiza las actividades con la espalda recta y con la postura adecuada.

