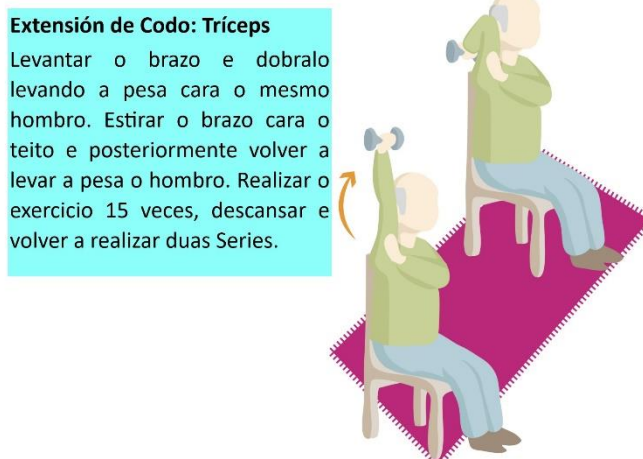
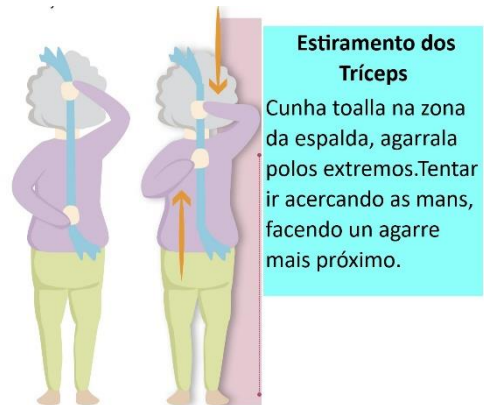
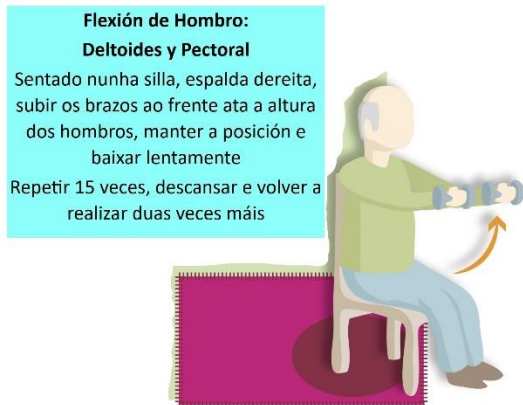


# TAREFAS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA PERSOAS ADULTAS E MAIORES

## TREN SUPERIOR



# TAREFAS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA PERSOAS ADULTAS E MAIORES

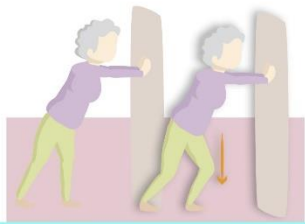
## TREN INFERIOR



**Extensión de Cadeira: Glúteos e Isquiotibiales**  
Elevar a perna cara atrás e baixar lentamente. Repetir a tarefa coa outra perna. Realizar 15 veces,duas series



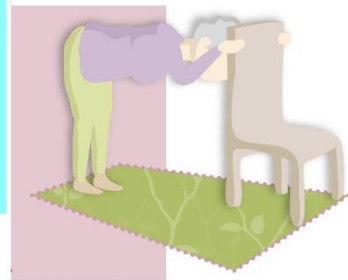
**Abducción de Cadeira: Glúteo**  
Levantar lentamente a perna cara o lateral, aguantar a posición e baixar pouco a pouco ata a posición orixinal.Executar 15 veces con cada perna, descansar e volver a realizar 2 veces



### Estiramento Xemellos e Isquiotibiales

Palmas das mans apoiadas na parede, unha perna flexionada co pe adiantado e outra atrás estendida coa rodilla flexionada e o pe apoiado no chan. Aguantar a posición durante 10 segundos.

**Estiramiento músculos parte posterior da perna**  
Inclinar o corpo cara adiante. Repetir 5 veces, descansar e a realizar duas Series



### Extensión de Rodilla: Cuádriceps

Extender lentamente a perna ata que quede o máis recta posible e baixar lentamente. Repetir coa outra perna.Realizar 15 veces con cada perna, descansar e volver a realizar duas Series



### Flexión Plantar: Xemellos

De pe detrás dunha mesa ou silla, os pes separados o ancho dos hombros, poñerse de puntillas, permanecer nesta posición 5 segundos e baixar lentamente. Realizar 15 veces, descansar e volver a flexionar



### Flexión de Rodilla: Isquiotibiales

Apoiarse nunha silla ou mesa e dobrar a perna cara o muslo, baixar e volver a realizar o exercicio coa outra perna. Flexionar 15 veces, descansar e volver a realizar duas Series.



### Flexión de Rodilla: Isquiotibiales

Apoiarse nunha silla ou mesa e dobrar a perna cara o muslo, baixar e volver a realizar o exercicio coa outra perna. Flexionar 15 veces, descansar e volver a realizar duas Series.