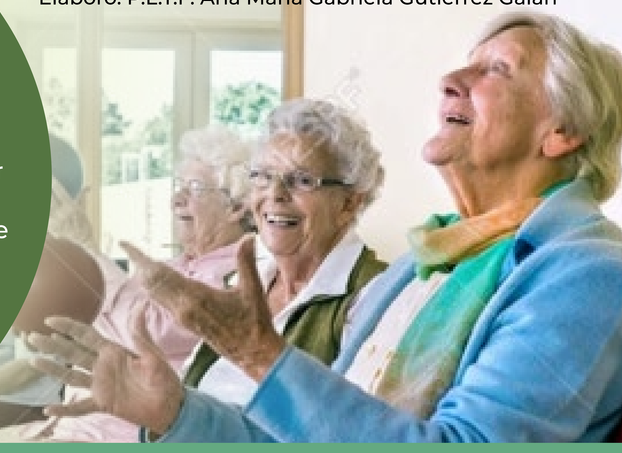
Ejercicios para mejorar la coordinación (brazos)

Elaboró: P.L.T.F. Ana María Gabriela Gutiérrez Galán



¿Qué es la coordinación?

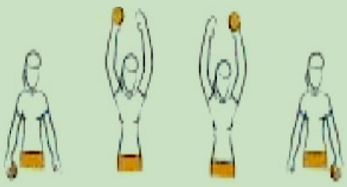
Es la capacidad para realizar movimientos de manera precisa, rápida y ordenada.

Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día. No es raro que esta sea una de las capacidades que más se deteriore con el envejecimiento, dificultando las actividades de la vida diaria. Afortunadamente, puede ser entrenada.

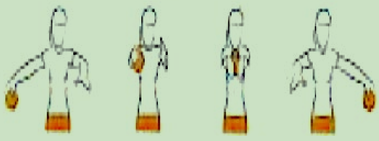
Los siguientes ejercicios los puedes realizar sentada o sentado en una silla, parada o parado. Si por tu estado de salud pierdes el equilibrio, se te recomienda que los ejercicios los hagas sentada o sentado.
Cada ejercicio lo puedes realizar diez veces en dos sesiones, una por la mañana y la otra por la tarde-noche.
La velocidad y ritmo de los ejercicios dependen de la habilidad para que no se caiga la pelota, si se te cae la pelota realiza los movimientos de forma lenta y pausada.

Para este ejercicio, vas a pasar la pelota de una mano a otra pero por atrás de la silla.

Vas a pasar la pelota de una mano a otra, pero esta vez, por arriba de tu cabeza.



En este ejercicio tomarás la pelota con una mano, extiende hacia enfrente ambos brazos, toma con la otra mano la pelota, extiende tus brazos lateralmente. Regresa tus bazos a tus costados.



Para este ejercicio, toma con tus dos manos la pelota y vas a subir y a bajar los brazos.

En este ejercicio debes tomar la pelota con las dos manos y lanzarla hacia arriba, cuando baje, agárrala con tus dos manos.

Con ambas manos, bota la pelota.

En este ejercicio debes tomar con una mano la pelota, y levanta al mismo tiempo el brazo y la pierna del mismo lado.

En este ejercicio, se levanta el brazo con la pelota, la pierna que levantarás es la del lado contrario. Ahora, cambia la mano y pierna.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA