

CONTENIDO

PROGRAMA "APRENDER A ENVEJECER"	7
INTRODUCCION	11
CAPÍTULO 1	
ESTILO DE VIDA Y MANTENIMIENTO FÍSICO	13
CAPÍTULO 2	
MOVILIDAD ARTICULAR	25
POSIBILIDADES DE TRABAJO ARTICULAR	28
EL PIE	28
Relajación del pie	29
Agarre de objetos con los dedos de los pies	30
Automasaje	31
Recomendaciones Útiles	32
CUELLO DE PIE O TOBILLO	33
RODILLA	36
Posibilidades de trabajo con rodilla	37
PELVIS	39
Movimientos fundamentales de la pelvis	39
CADERA	41
Movimientos de la cadera	41
Posibilidades de trabajo con la cadera	42
Recomendaciones	45
COLUMNA VERTEBRAL	46
Movimientos vertebrales	49
Posibilidades de trabajo con la columna vertebral ...	50
Recomendaciones	51

· Ejercicios contraindicados y cómo compensarlos	52
· Ejercicios abdominales básicos	56
· Recomendaciones	59
· TORAX	61
· Respiración	61
· Sugerencias para mejorar la respiración	63
· CINTURA ESCAPULAR Y HOMBRO	65
· Movimientos de la escápula	65
· Movimientos del hombro	66
· CODO	68
· Movimientos del codo	68
· Articulaciones radio cubitales	69
· Movimientos radio cubitales	69
· MUÑECA	70
· Movimientos de la articulación de la muñeca	70
· ARTICULACION DE LA MANO	72
· Movimientos de la mano	72
· Formas de trabajo de miembros superiores	73
· Recomendaciones	78
·	
·	
· CAPÍTULO 3	
· ELASTICIDAD	79
· POSIBILIDADES DE TRABAJO PARA ELONGAR GRU- POS MUSCULARES	82
· TREN INFERIOR	82
· Recomendaciones	89
· TREN SUPERIOR	89
· Ejercicios para las manos	92
· ESTIRAMIENTOS GENERALES	95
· Recomendaciones	96
·	
·	
· CAPÍTULO 4	
· EQUILIBRIO	99
· FORMAS DE TRABAJO PARA EL EQUILIBRIO	102
· Recomendaciones	105

CAPÍTULO 5

FUERZA 107
TIPOS DE FUERZA 109
POSIBILIDADES DE TRABAJO MUSCULAR 111
Posturas básicas para actividades cotidianas 111
Recomendaciones 117

CAPÍTULO 6

COORDINACIÓN 119
NOCIONES BÁSICAS 121
POSIBILIDADES DE TRABAJO 122
Caminar 122
Lanzar 123
Patear 127

CAPÍTULO 7

RITMO 131
POSIBILIDADES DE TRABAJO 134

ANEXO 137

Cambios funcionales significativos dentro de los
grupos del Programa 137

BIBLIOGRAFÍA 139