



# Actividad Física en Casa

Programa Salud + Recreación

**OSEP** te acompaña a través de ejercicios y prácticas para realizar en casa. Recordá que la actividad debe ser planificada, progresiva y controlada por un profesional.

 #QuedateEnCasa



[www.osepmendoza.com.ar](http://www.osepmendoza.com.ar)



**OSEP**



# **Para realizar en familia**

- **Una rutina completa**
- **Ejercicios de fuerza en miembros inferiores**
- **Fuerza en miembros superiores y flexibilidad en inferiores**
- **Rutina de actividad aeróbica**



**Para realizar  
en familia**

- **Un circuito funcional**
- **Circuito funcional II**
- **Gimnasia de piso**
- **Para miembros inferiores**
- **Ejercicio con bicicleta fija**
- **Ejercicios domiciliarios  
para pacientes crónicos**



**OSEP**  
**Para adultos  
mayores**



- Taller de marcha y prevención de caídas
- Gimnasia con banda elástica
- Circuito de tren inferior
- Movilidad articular
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios de equilibrio
- Actividad física con apoyo

 **OSEP**   
**Para realizar  
durante el  
embarazo**



- Gimnasia para embarazadas
- Gimnasia para embarazadas II



**OSEP**



# Para los adolescentes

- Ejercicios para vos
- Actividad física: Circuito de alta intensidad
- Ejercicios de alta intensidad con música





**OSEP**



# Para niños



- Para niños de 4 a 7 años
- Para niños de 8 a 11 años
- Para niños de 12 a 14 años

Hacé click

**Contanos cómo  
fue tu experiencia**

