

Nivel 4 Terapia ocupacional

Debes sentir que haces un esfuerzo de 7 sobre 10 al realizar estas actividades. A modo orientativo se recomienda realizar entre 8-12 repeticiones de cada actividad, pero lo realmente importante es que tengas la sensación de haber realizado un esfuerzo de 7 sobre 10. Lo ideal es hacer 3 series de cada actividad.



Esta escala puede ayudarte a identificar qué supone un esfuerzo de 7

GOLPEAR UNA PELOTA CON EL PIE



1



PREPARA TUS MATERIALES



GIRAR PARA CAMBIAR OBJETOS DE POSICIÓN



2



CAMBIAR OBJETOS DE ALTURA CON ZANCADA FRONTAL Y LATERAL



3



4



ALCANZAR OBJETOS DE PUNTILLAS



SUBIR UN ESCALÓN PARA ALCANZAR OBJETOS



5



Recuerda que si no puedes hacer todas las series seguidas, puedes repartirlas durante el día

RECOGER OBJETOS DEL SUELO



6



Si tienes dudas sobre los ejercicios y actividades propuestos, visualiza cada uno de los códigos QR

ActiveHip+ es un proyecto financiado por EIT Health y desarrollado por el siguiente consorcio:

