

Apéndice B ° Tablas de Actividades y Progreso

Horario/ Plan Semanal

Haga fotocopias de este gráfico. Déje esta página en blanco para poder copiarla cuando la necesite. Usando un lápiz, llene el gráfico con los ejercicios y actividades que planea hacer. Desarrolle un plan que realmente pueda seguir. Puede modificar su plan a medida que su estado físico mejore y sea capaz de hacer aún más.

La semana de: __/__/__				
	Resistencia	Fortalecimiento / Equil.	Estiramiento	Notas
Domingo				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				

Record Diario Resistencia y Flexibilidad

Haga fotocopias de este gráfico. Déje esta página en blanco para poder copiarla cuando la necesite.

Este gráfico es para apuntar y controlar las actividades y ejercicios que hace diariamente.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia Actividad: Apunte la actividad que hizo y por cuánto tiempo							
¿Cuanto tiempo?							
Flexibilidad. Marque la caja del ejercicio de estiramiento que hizo							
Ligamentos de pierna							

Ligamentos de pierna (Alternativo)								
Pantorrillas								
Tobillos								
Tríceps								
Muñecas								
Cuádriceps								
Rotación doble de cadera								
Rotación simple de cadera								
Rotación de hombro								
Rotación de cuello								

Record Diario - Equilibrio, cualquier lugar y cualquier hora.

Haga fotocopias de este gráfico. Déje esta página en blanco para poder copiarla cuando la necesite. Marque la caja del ejercicio que hizo.

		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Equilibrio, cualquier lugar y cualquier hora. <i>Marque la caja del ejercicio que hizo</i>								
Pararse en un pie	Izquierdo							
	Derecho							
Pararse sin el uso de las manos								
Caminar de forma talón-dedos								

Record Diario - Fortalecimiento / Equilibrio

Haga fotocopias de este gráfico. Déje esta página en blanco para poder copiarla cuando la necesite. Este gráfico es para apuntar y controlar las actividades y ejercicios que hace diariamente.

		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Levantamiento de brazos	reps							
	libras							
Levantarse de la silla	Número de levantamientos							
Flexión de bíceps	reps							
	libras							
Flexión plantar	reps							
	libras							
Extensión de tríceps	reps							
	libras							

Flexiones verticales de asiento (Alternativo)	Número de flexiones											
Flexión de rodilla	reps											
	libras											
Flexión de cadera	reps											
	libras											
Flexión de hombro	reps											
	libras											
Extensión de rodilla	reps											
	libras											
Extensión de cadera	reps											
	libras											
Levantamiento de pierna al costado	reps											
	libras											

Record Mensual de Progreso - Resistencia, Cuerpo Inferior, y Equilibrio

Haga fotocopias de este gráfico. Déje esta página en blanco para poder copiarla cuando la necesite. Apunte en este gráfico el mismo día de cada mes. Compare los resultados para ver el mejoramiento.

Año												
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Resistencia Apunte cuánta distancia puede caminar en 6 minutos. Use el mismo recorrido y la misma unidad de tiempo cada vez.												
Fuerza-Cuerpo Inferior Mida en cuánto tiempo puede subir un piso por escalera. Use las mismas escaleras-por lo menos por 10 escalones-cada-vez.												
Equilibrio Mida cuánto tiempo puede pararse sobre un pie, después el otro pie, sin apoyarse.												

Record Mensual de Progreso - Fortalecimiento / Equilibrio

Haga fotocopias de este gráfico. Déje esta página en blanco para poder copiarla cuando la necesite. Apunte en este gráfico el mismo día de cada mes. Compare los resultados para ver el mejoramiento.

		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Levantamiento de brazos	reps												
	libras												
Levantarse de la silla	Número de levantamientos												
Flexión de bíceps	reps												
	libras												

Flexión plantar	reps												
	libras												
Extensión de tríceps	reps												
	libras												
Flexiones verticales de asiento (Alternativo)	Número de flexiones												
Flexión de rodilla	reps												
	libras												
Flexión de cadera	reps												
	libras												
Flexión de hombro	reps												
	libras												
Extensión de rodilla	reps												
	libras												
Extensión de cadera	reps												
	libras												
Levantamiento de pierna al costado	reps												
	libras												