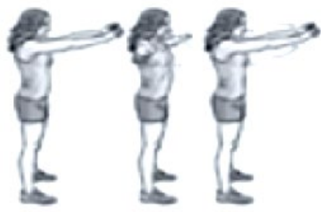
Ejercicios de movilización activa en posición de pie

Elaboró: Lic. T.F. María de los Ángeles Mena Gutiérrez

1. Coloque los brazos en posición 90° delante del cuerpo. Poco a poco muévalos hacia fuera hasta ponerlos en forma de cruz mientras toma aire por la nariz. Regrese a la posición inicial mientras exhala el aire por la boca.



2. Eleve los brazos a la altura de los hombros. Haga círculos con los brazos estirados.

3. Con las manos en la cintura, mueva el tronco de un lado hacia el otro.

4. Apoyada o apoyado en un mueble o barandal, separe una pierna hacia un lado y después hacia el otro lado.

5. Apoyada o apoyado en un mueble o barandal, doble alternativamente las piernas.

6. Apoyada o apoyado en un mueble o barandal, eleve los talones hasta quedar en los dedos. Después regrese a la posición inicial lentamente.

Ejecute los ejercicios diariamente e incluso varias sesiones al día según le indique su terapeuta. Realice series o repeticiones alternadas de los mismos, comience con diez repeticiones de cada ejercicio y aumente su número e intensidad de forma progresiva, si siente molestias o dolor, suspenda los ejercicios y consulte a su médico o fisioterapeuta.

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

gob.mx/difnacional