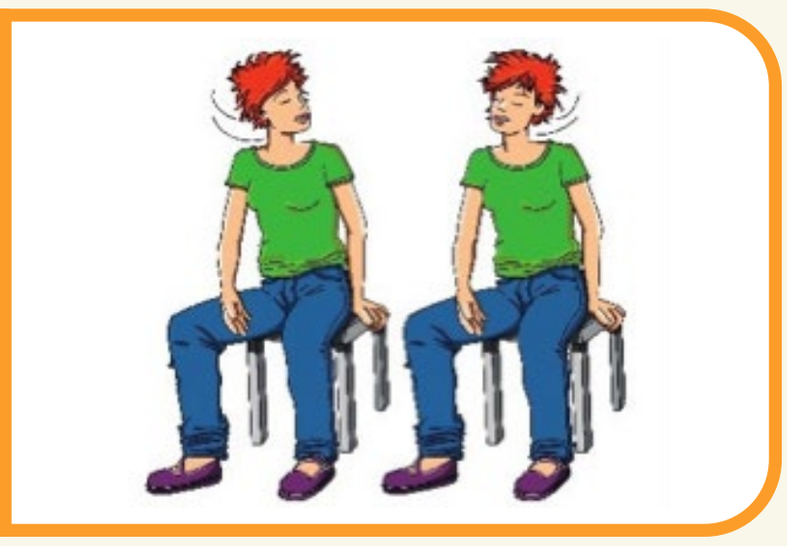
Ejercicios de relajación muscular

Elaboró: Lic. T.F. María de los Ángeles Mena Gutiérrez
Centro de Rehabilitación Integral Tlazocihualpilli

1

Siéntese en una silla y gire muy lentamente la cabeza de derecha a izquierda. Mantenga la posición en cada lado por unos segundos.



2

Siéntese en una silla y separe las piernas, cruce los brazos y flexione el cuerpo hacia abajo. Descanse en esa posición durante diez segundos y levántese lentamente.

3

Coloque sus manos en los hombros y junte los codos al frente. Mantenga esa posición diez segundos y sepárelos lentamente.

4

Colóquese en cuclillas y lentamente acerque la cabeza lo más posible a las rodillas. Trate de mantener la posición por unos diez segundos y regrese despacio.

5

Apoye el cuerpo sobre una mesa, relaje los hombros y la espalda. Mantenga la posición por unos diez segundos e incorpórese 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 pocas 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