Programa de casa para equilibrio y flexibilidad

Estos ejercicios se pueden realizar una o dos veces por semana, utilizando una silla, para trabajar sobre su equilibrio y flexibilidad

Elaboraron: Cecilia Campos Flores y
María del Carmen Campos Flores, terapistas físicas

Calentamientos

- Marcha estacionaria con balanceo de brazos
- Sentada o sentado realizar movimientos alternos con las piernas

Ejercicios de fuerza

- Sentarse y pararse
- Extensión de cadera, en posición de pie

Ejercicios de balance

- Elevación lateral de la pierna
- Subir y bajar una pierna doblando la rodilla, hacerlo de forma alterna

Ejercicios de flexibilidad

- Estiramiento de tríceps
- Estiramiento de cuadríceps

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