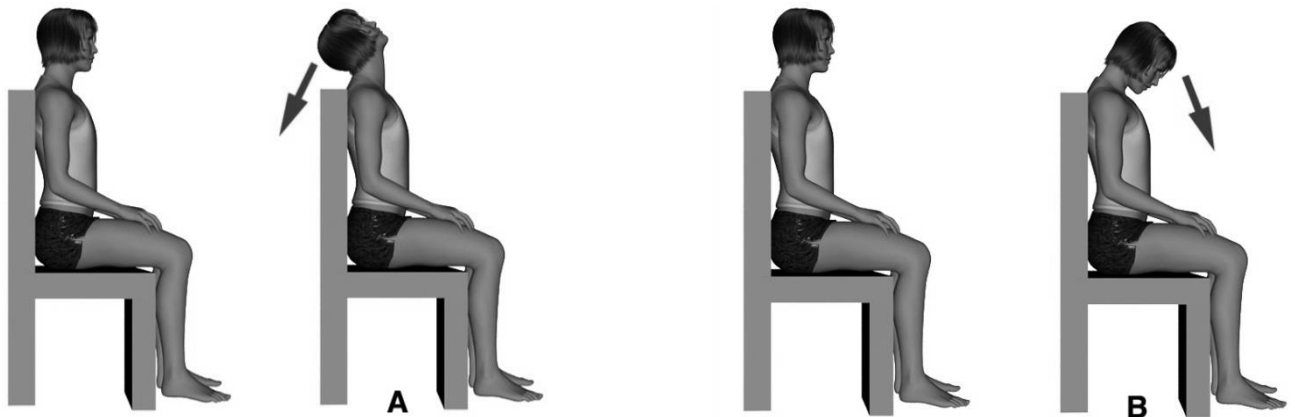


EJERCICIOS PARA REALIZAR diariamente EN EL DOMICILIO

MOVIMIENTOS DEL CUELLO.

→ **FLEXO-EXTENSIÓN.** Se puede hacer **de pie o sentado.**

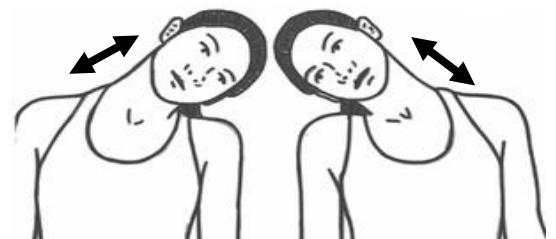
Desde una posición neutra, moveremos nuestra cabeza para mirar al techo **sin llegar al máximo**, (imagen A), volveremos a la posición neutra, y después nos miraremos las puntas de los pies (imagen B) (como si dijéramos "sí, sí, sí, sí..."). Repetiremos **5 veces** el ejercicio completo. **Los movimientos serán suaves y lentos. SIN FORZAR.**



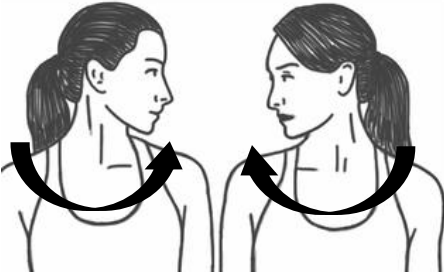
→ **INCLINACIONES LATERALES.** Se puede hacer **de pie o sentado.**

Comenzamos con el cuello en posición neutra. Inclinar la cabeza, primero a la derecha, volvemos a la posición neutra (al centro), e inclinamos hacia la izquierda (acercando la oreja al hombro).

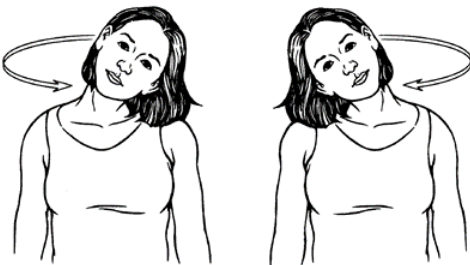
Repetir **5 veces para cada lado.** **Los movimientos serán suaves y lentos. SIN FORZAR.**



→ **ROTACIONES.** Se puede realizar **de pie o sentado.**



Desde una posición neutra, girar el cuello a la derecha, volver a la posición neutra (al centro), y girar a la izquierda (*como si dijéramos “no, no, no, no...”*). Repetir **5 veces para cada lado.** Los movimientos deben ser suaves y lentos. **SIN FORZAR.**

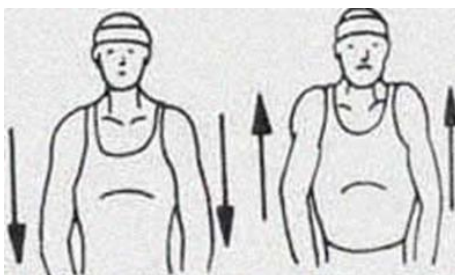


Para terminar los ejercicios de cuello, hacer rotaciones completas. Primero hacia la derecha, y luego hacia la izquierda. Repetimos **5 veces para cada lado.** Los movimientos serán suaves y lentos. **SIN FORZAR.**

MOVIMIENTOS DE MIEMBRO SUPERIOR.

Se puede hacer **de pie o sentado.** Repetiremos **5 veces** cada ejercicio completo. Los movimientos deben ser suaves y lentos. **SIN FORZAR.**

→ **ELEVACIÓN DE HOMBRO.**



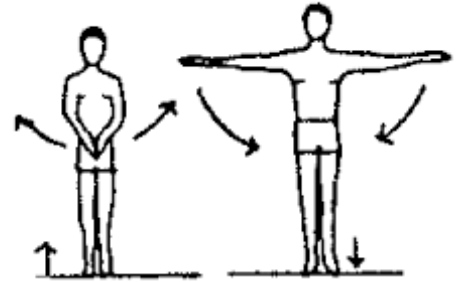
sé”).

Desde una posición neutra, moveremos el hombro derecho hacia el techo, manteniendo el izquierdo en reposo, después dejaremos el derecho en reposo y subiremos, hacia el techo, el izquierdo, alternando. Otra opción es que se eleven los dos a la vez (*como si dijéramos “no*

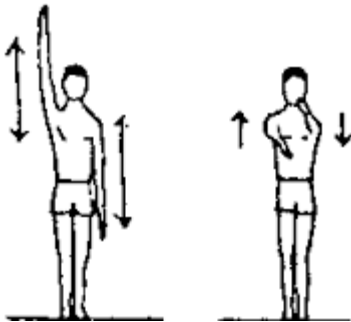


→ **ELEVACIÓN LATERAL DE BRAZOS(ABD-ADD).**

Desde una posición neutra, levataremos los brazos formando una cruz, con las palmas hacia el suelo. Podemos hacerlo **alternando**, o bien los dos brazos a la vez.



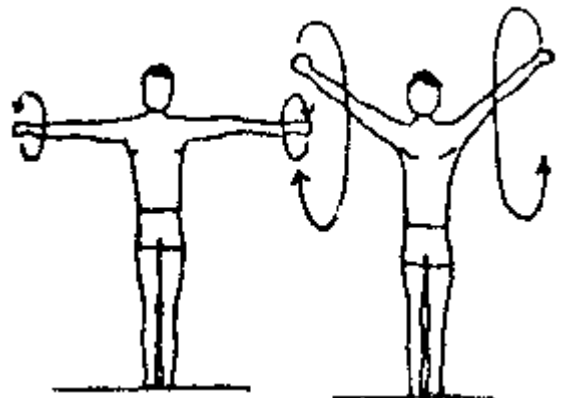
→ **FLEXO-EXTENSIÓN DE HOMBRO.**



Desde una posición neutra, levataremos los brazos hacia delante, hasta situarlos al lado de nuestra cabeza. Podemos hacerlo **alternando**, o bien los dos brazos a la vez.

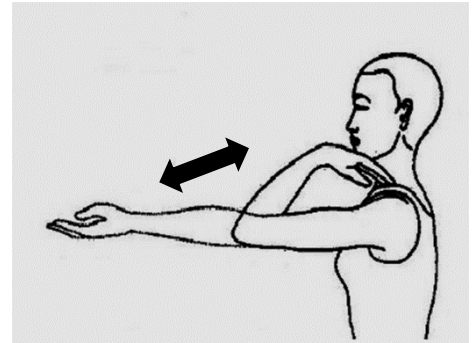
→ **ROTACIÓN.**

Desde una posición neutra, levantar los brazos lateralmente, formando una cruz, y haremos círculos. Primero pequeños, y luego más grandes. Podemos hacerlo **alternando**, o bien los dos brazos a la vez. Una vez que se ha practicado, hacer el círculo lo más grande posible, similar a la postura de nadar. **Ambos ejercicios, se hacen describiendo círculos para adelante y para atrás.**



→ **FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO.**

Con los brazos estirados hacia el frente y las palmas hacia el techo, intentaremos tocarnos los hombros con las puntas de los dedos. Mano izquierda a hombro izquierdo y mano derecha a hombro derecho. Se puede hacer **alternando o los dos brazos a la vez.**



→ **PRONO-SUPINACIÓN DE ANTEBRAZO.**

Nos miramos las palmas de las manos, y después las giramos para vernos el dorso de las mismas. Se puede hacer **alternando, o bien las dos a la vez.**



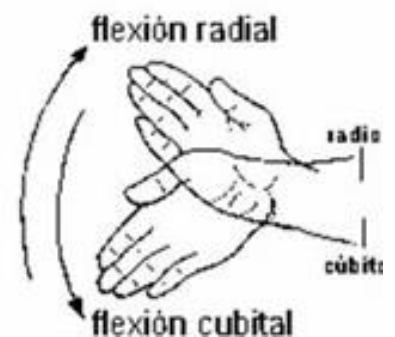
Otra opción es hacer el gesto de estar desenroscando un tapón o poner una bombilla.

→ **FLEXO-EXTENSIÓN DE MUÑECAS.**



Este ejercicio se puede realizar con los brazos extendidos hacia el frente, **alternando o bien las dos manos a la vez.** La postura es como si estuviéramos botando de manera exagerada una pelota.

Otra opción para realizar el ejercicio, es colocar la muñeca en el filo de una mesa, con el brazo apoyado y apuntar con las puntas de los dedos al techo y luego al suelo.



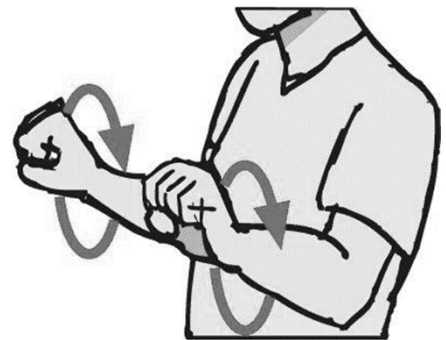
→ DESVIACIÓN CUBITAL Y RADIAL DE MANO.

Se puede realizar con los brazos extendidos hacia el frente, **alternando o bien las dos manos a la vez**. La postura es como si estuviéramos imitando el gesto de cortar y nuestra mano fuera el cuchillo.

Otra opción, es colocar la muñeca en el filo de una mesa, con el canto del brazo apoyado y apuntar con las puntas de los dedos al techo y luego al suelo.

→ ROTACIÓN DE MUÑECAS.

Se puede realizar o bien con los brazos extendidos hacia el frente o con los codos apoyados en una mesa. Consiste en rotar las muñecas como si estuviéramos practicando “sevillanas”. Se puede hacer **ambos manos a la vez, o alternando**. El giro se hace hacia **ambos lados**.

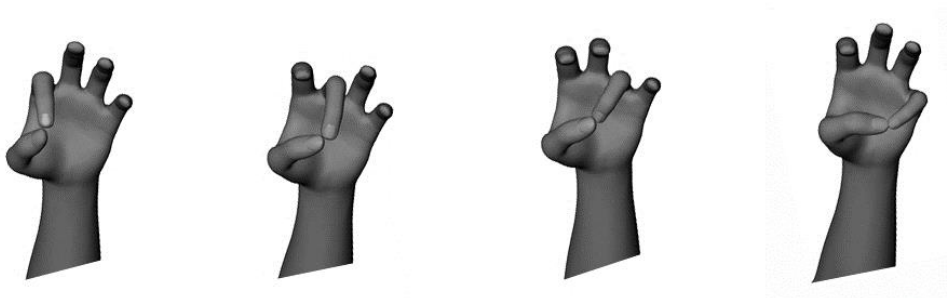


→ FLEXO-EXTENSIÓN DE DEDOS DE LA MANO.

Consiste en cerrar las manos en puño y abrirlas **Alternando el movimiento y/o a la vez**.



También hacer el movimiento dedo por dedo, juntando la punta del pulgar con la punta de cada uno de los demás dedos.

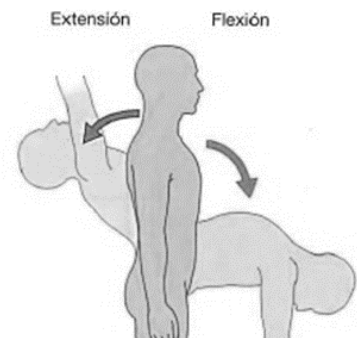


FLEXIÓN DE TRONCO. Sin usar las cervicales, desde la cintura y abdominales

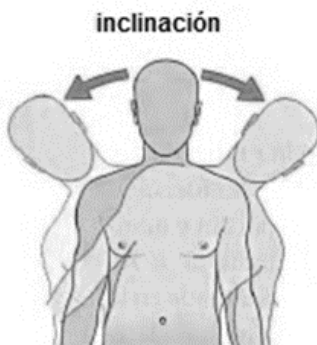
Sentado y con las manos en el asiento, Flexionar el tronco acercando el pecho a las rodillas y estirando la zona lumbar, enderezando luego el cuerpo y respirando. Repetiremos **3 veces**. Los movimientos deben ser **suaves y lentos**. **SIN FORZAR.**

→ **FLEXO-EXTENSIÓN.** (Sólo se hará si no se marea)

Este ejercicio consiste en inclinarse hacia adelante como si quisiéramos tocarnos las puntas de los pies. Y luego nos levantamos y llevamos las manos hacia el techo como si nos estuviéramos desperezando.



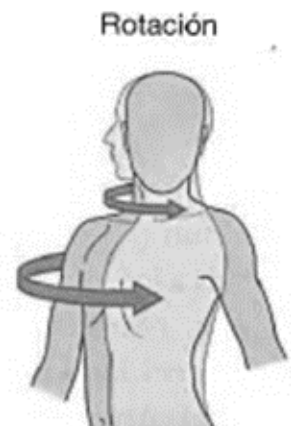
→ **INCLINACIONES LATERALES.**



En este movimiento, se inclinará hacia los lados, sin despegar los pies del suelo. Las manos pueden colocarse en las caderas. Se hará para **ambos lados**. Aunque se puede hacer sentado o de pie, sería recomendable realizarlo de pie y, si se necesita, **agarrándose** al respaldo de una silla, **para mejorar la estabilidad**.

→ **ROTACIÓN.**

En este ejercicio, rotaremos hacia los lados, sin despegar los pies del suelo. El cuello debe acompañar el movimiento. Podemos ayudarnos poniendo las manos en las caderas. Se hará para **ambos lados**. Aunque se puede hacer sentado o de pie, sería recomendable realizarlo de pie y, si se necesita, **agarrándose** al respaldo de una silla, por ejemplo, **para mejorar la estabilidad**.

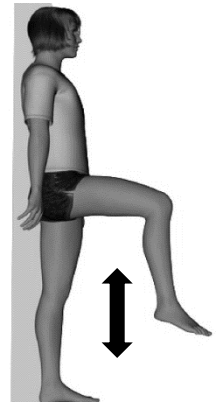


MOVIMIENTOS DE MIEMBRO INFERIOR.

Se puede hacer **de pie o sentado**. Repetiremos **5 veces** cada ejercicio completo. Los movimientos deben ser **suaves y lentos**. **SIN FORZAR.**

→ ELEVACIÓN DE PIERNAS CON FLEXIÓN DE RODILLAS.

Sentados o de pie, con la espalda recta, doblaremos la pierna por la rodilla, e intentaremos llevarla al techo. El ejercicio debe realizarse **alternando ambas piernas**. En caso de hacerlo de pie, se puede **agarrar** al respaldo de una silla, para **conseguir mayor estabilidad**.

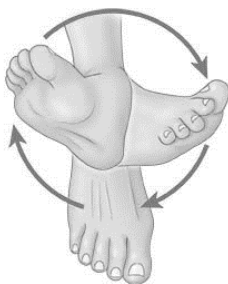


→ FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS.

Sentados o de pie, con la espalda recta, doblaremos y estiraremos la pierna por la rodilla. El ejercicio debe realizarse con **ambas piernas**. En caso de hacerlo de pie, se puede **agarrar** al respaldo de una silla, para **conseguir mayor estabilidad**.



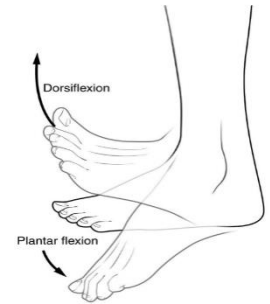
→ ROTACIÓN DE TOBILLO.



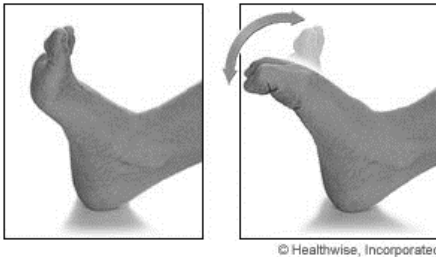
Sentados o de pie, levantaremos el pie con el que vayamos a comenzar del suelo y haremos giros hacia la derecha y después hacia la izquierda, luego cambiaremos de pie. El ejercicio debe realizarse con **ambos pies y hacia ambos lados**. En caso de hacerlo de pie, se puede **agarrar** al respaldo de una silla, para **conseguir mayor estabilidad**.

→ **FLEXIÓN PALMAR Y PLANTAR DE TOBILLO.**

Sentados o de pie, “hacer punta” (únicamente dedos del pie tocando el suelo) y tacón (únicamente talones apoyados en el suelo). Realizarse con **ambos pies**, se puede hacer **a la vez o alternando los pies**. En caso de hacerlo de pie, se puede **agarrar** al respaldo de una silla, para **conseguir mayor estabilidad**.



→ **FLEXO-EXTENSIÓN DE DEDOS DE LOS PIES.**



Doble sus dedos hacia abajo en la dirección de la planta del pie. Enderece los dedos. Dóblelos hacia arriba en la dirección del techo y luego enderécelos otra vez.

***Separación de los dedos:** Separe los dedos y luego únalos de nuevo.