

HIGIENE POSTURAL Y RESPIRACIÓN



FUNDACIÓN
BIENESTAR INTEGRAL
Comprometidos con el bienestar de las comunidades



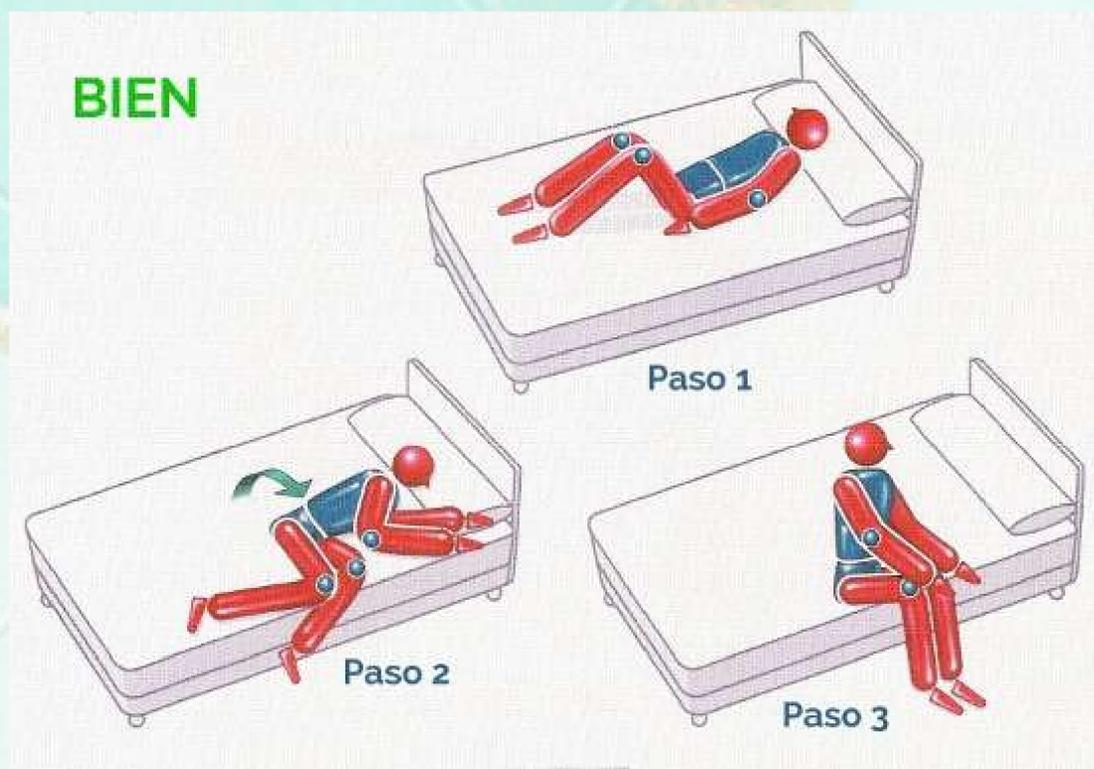
BIENESTAR INTEGRAL
—  — IPS

*¡Comprometidos con
el ser humano!*

ENTRENAMIENTO

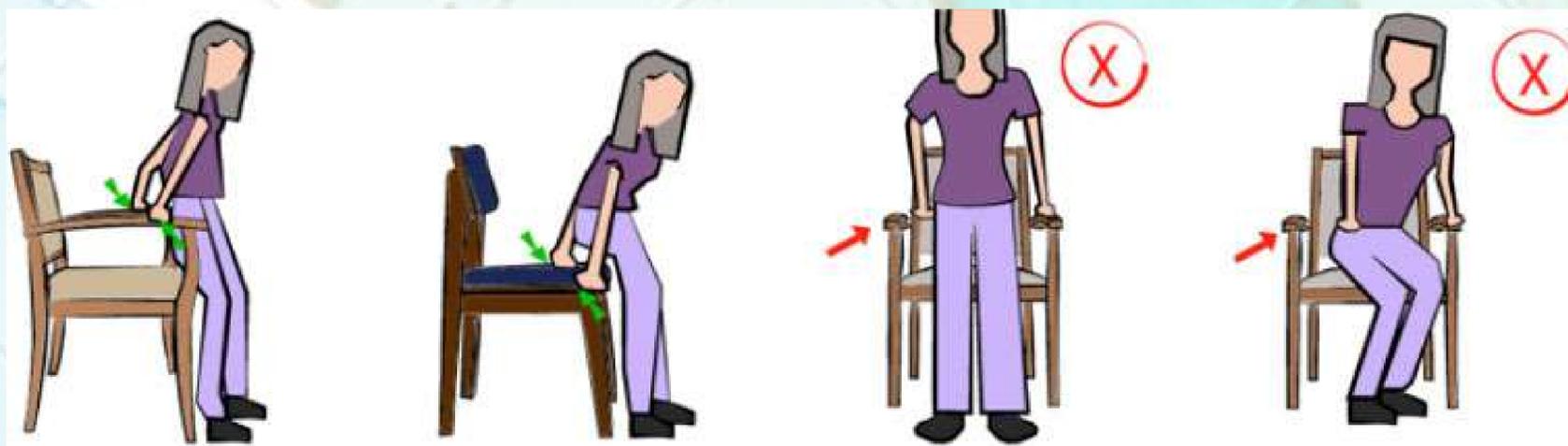
ACOSTARSE Y LEVANTARSE

Para acostarse en la cama, primero te sientas, sube los pies y te acuestas de lado y luego boca arriba. Acuéstate de lado, con una almohada entre las piernas.



SENTARSE Y LEVANTARSE

Mira que el asiento este cerca de tus pies, dobla las rodillas y lleva tu cuerpo hacia adelante, apoya tus manos en los brazos del asiento y siéntate con la espalda derecha.

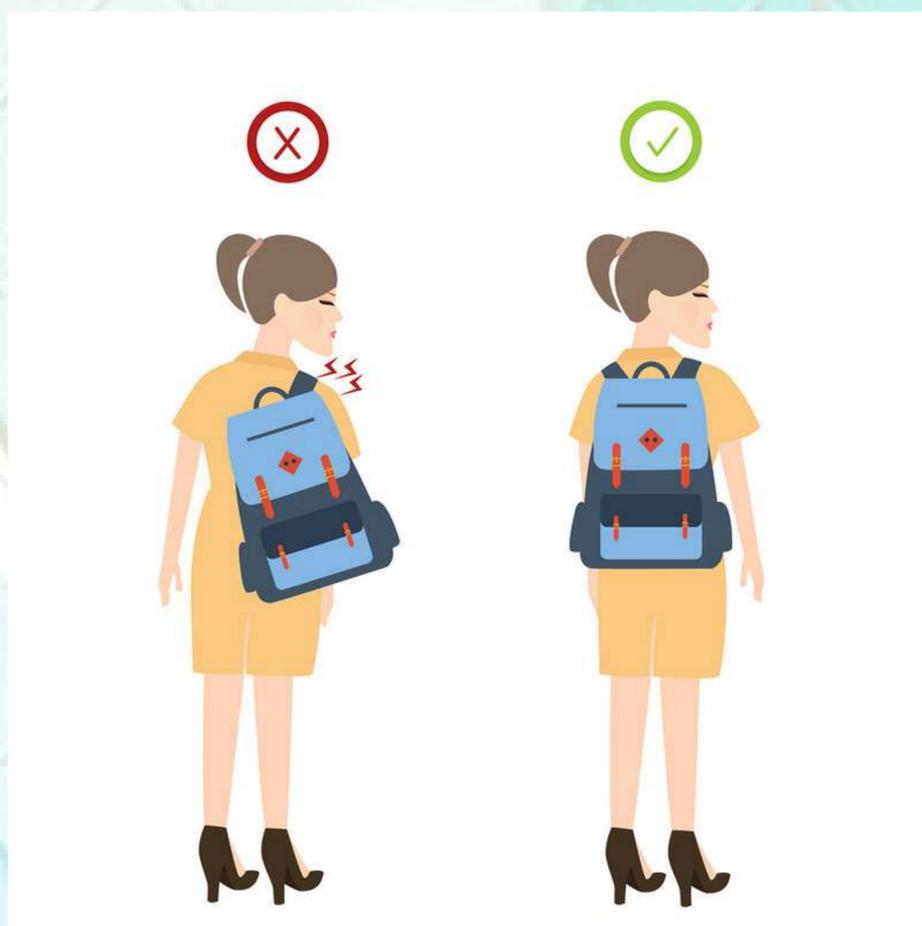


LEVANTAR OBJETOS

Espalda recta, dobla las rodillas y pega el objeto que vas a levantar a tu cuerpo, para que no te pese tanto.



Para llevar tu bolso utiliza las dos tiras del maletín para llevarlo en la espalda, así no sentirás dolor o cansancio.



PARA TENER EN CUENTA

La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible

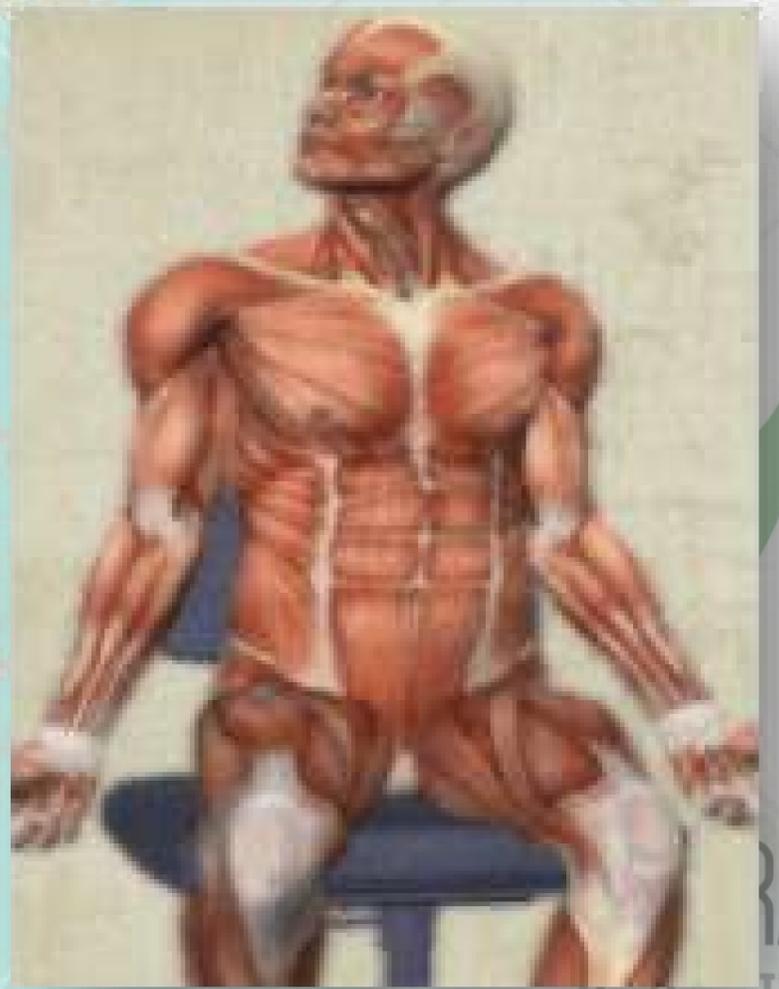
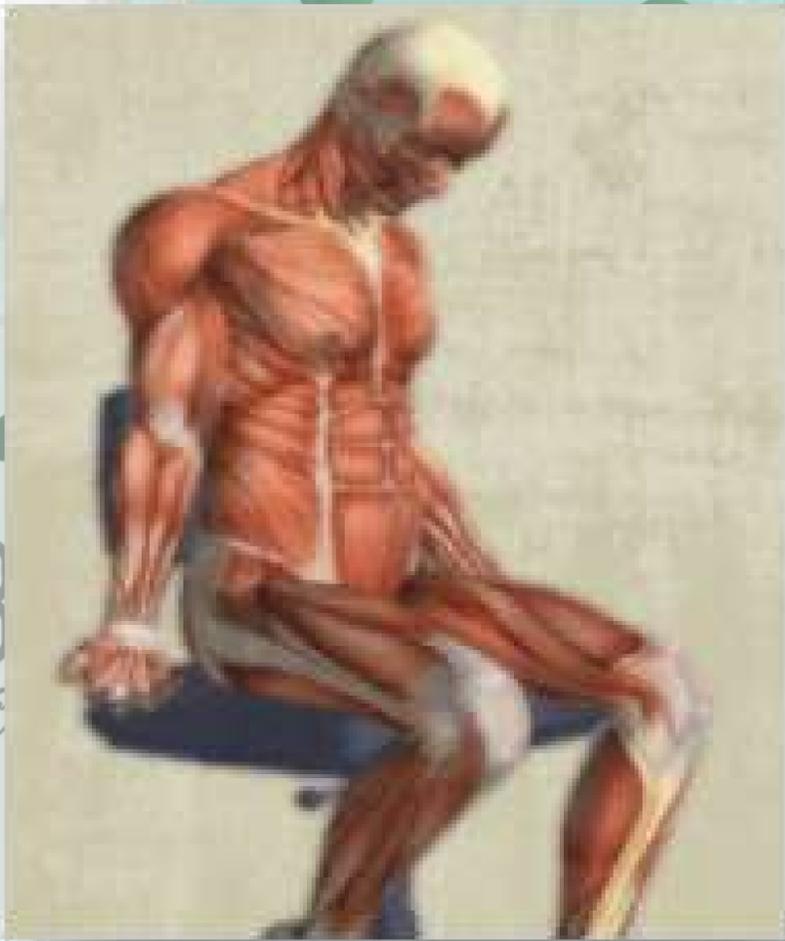
Ubícate en un lugar tranquilo y cómodo, pon tus manos sobre tu abdomen, se toma aire profundo por la nariz y notarás que tu abdomen se infla, bota progresivamente por la boca hasta que tus manos vuelvan a la posición inicial y tu ombligo vaya hacia adentro.



@bienestarintegralco

ESTIRAMIENTOS

Cervical



*¡Comprometidos con
el ser humano!*

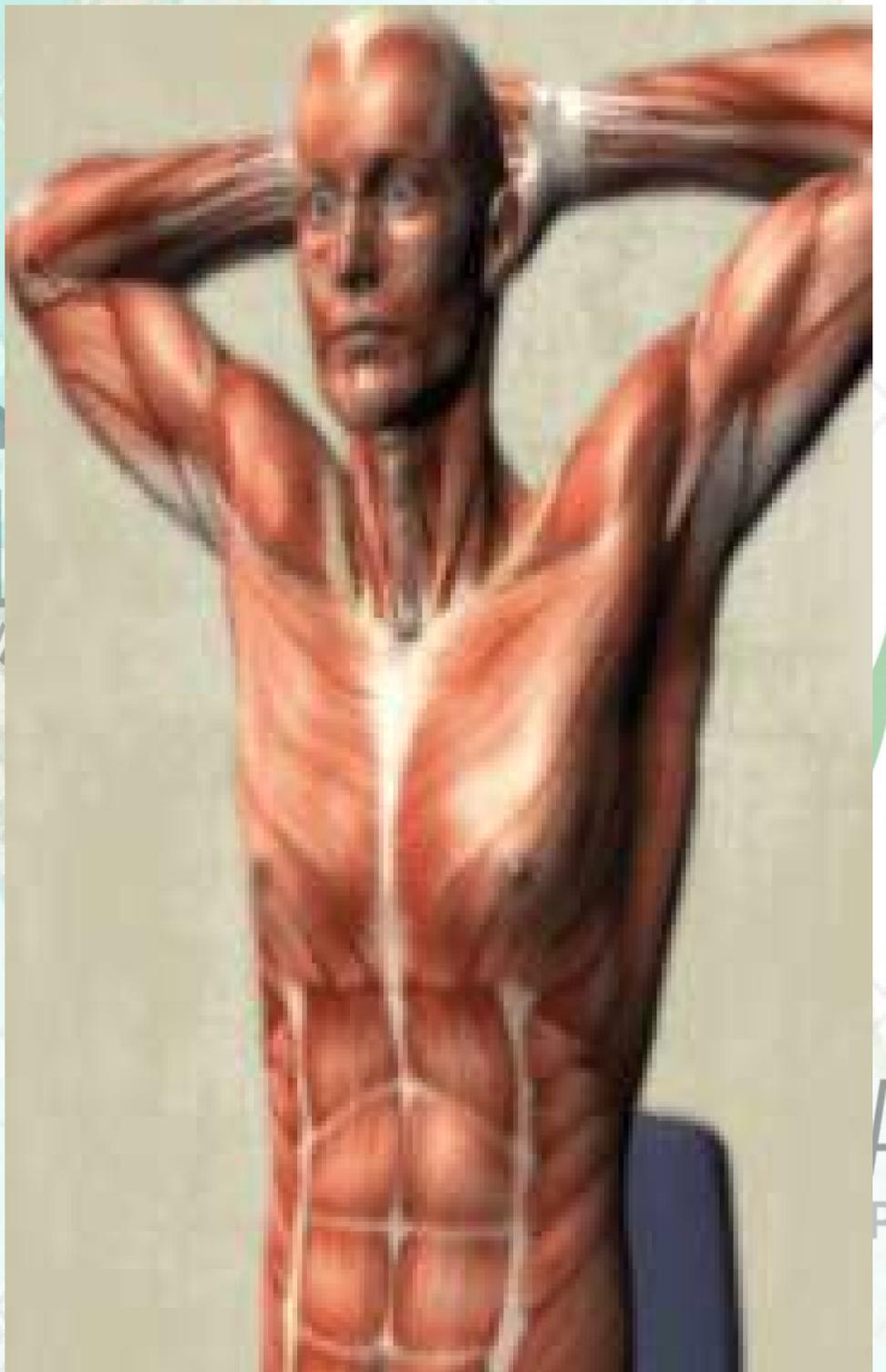
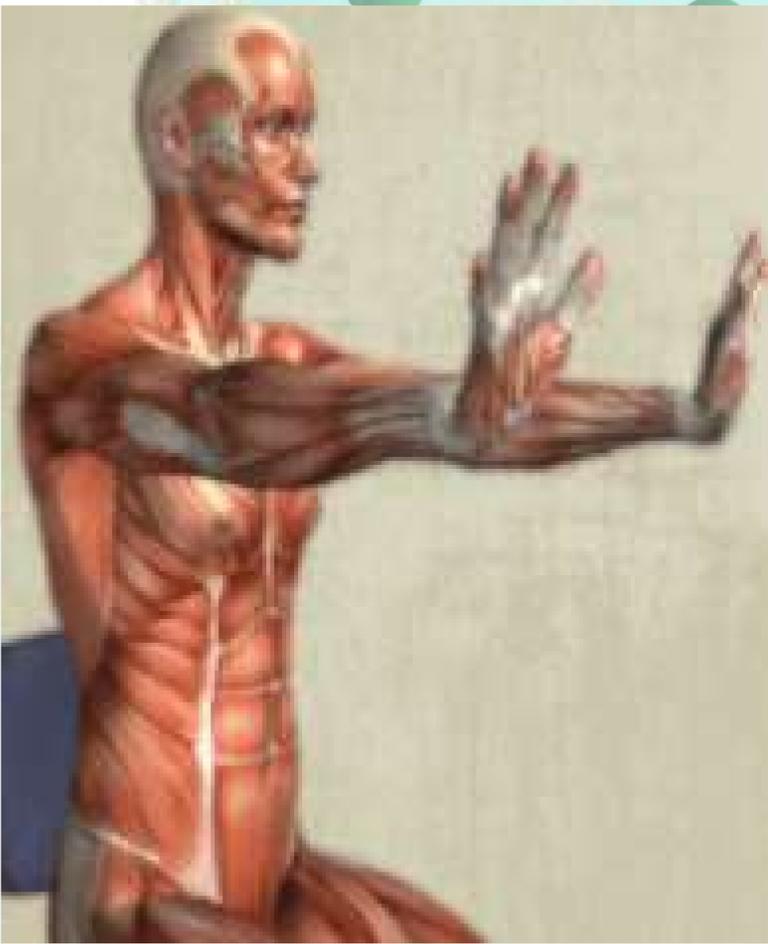
Estiramiento
del cuello



@bienestarintegralco

ESTIRAMIENTOS

Dorsal



el ser humano!

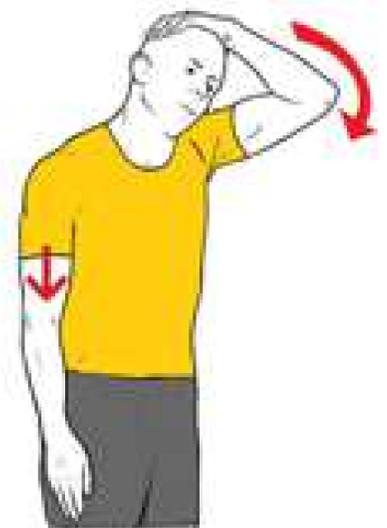
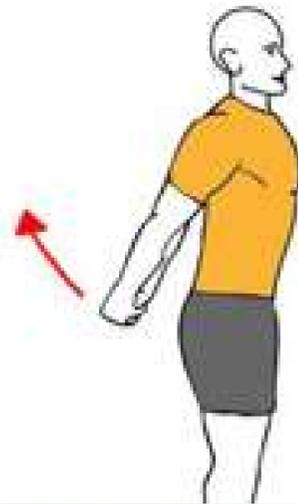
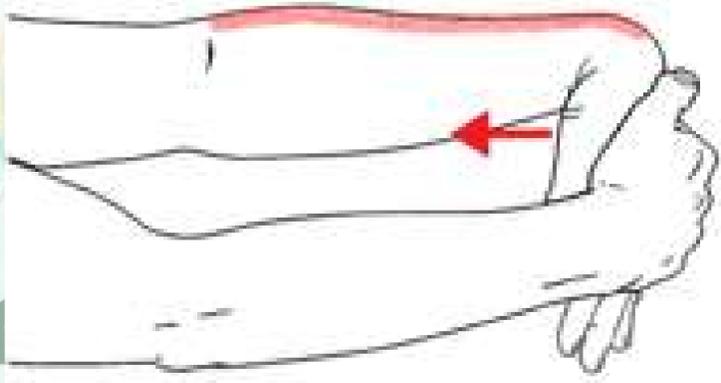
**Estiramiento
de la zona dorsal**



@bienestarintegralco

ESTIRAMIENTOS

Miembro superior



BIENESTAR INTEGRAL
— ECG — IPS

¡Comprometidos con



@bienestarintegralco

ESTIRAMIENTOS

Pautas para realizar un buen estiramiento

- Antes de realizar los estiramientos, debemos asegurarnos que vamos a estar tranquilos y que no va a haber interrupciones.
- Durante la ejecución de estos, debemos respirar pausadamente y hacer el ejercicio lentamente.
- Debemos realizarlos de manera que las posturas que busquemos no resulten dolorosas en ningún momento.
- Al buscar el límite de la movilidad, nos aseguraremos que existe tensión al realizar el movimiento que queremos estirar.
- Una vez lleguemos a ese punto de tensión, que no de dolor, mantendremos la postura durante 15 segundos, después relajaremos y volveremos muy lentamente al punto de partida, realizando hasta 10 repeticiones de cada uno.

Realizar pausas activas en nuestra jornada laboral, estas deben hacerse cada 2 horas de trabajo con una duración de 4 a 5 minutos, así evitaras la aparición de dolores osteomusculares, ayudas a disipar tu mente y disminuir el estrés laboral.

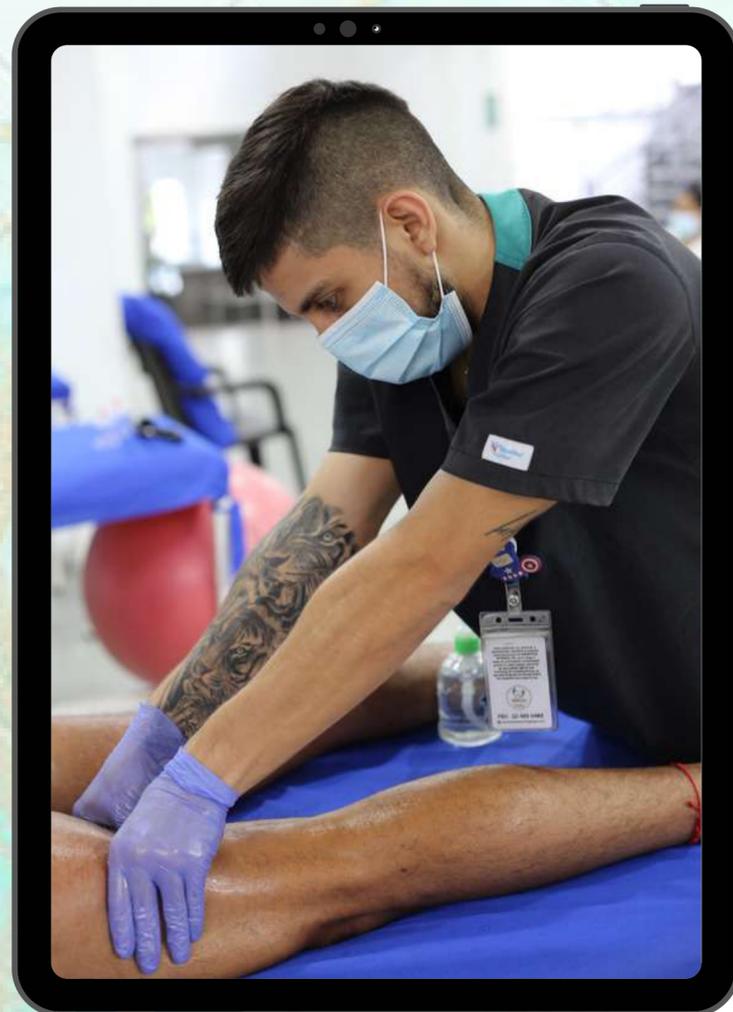


@bienestarintegralco

PROGRAMAS DE BIENESTAR

Masaje Sedativo

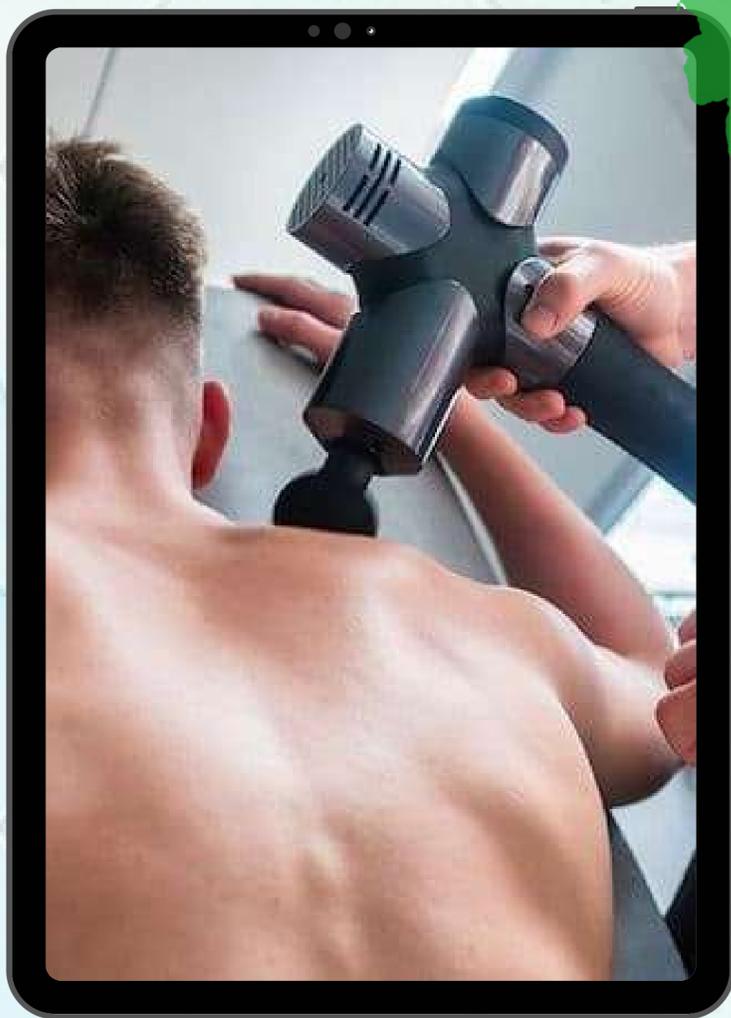
Busca proporcionar mediante el tacto la integración de cuerpo y mente, aportar seguridad y aceptación, favoreciendo la liberación de tensiones físicas, mentales y emocionales.



BIENESTAR INTEGRAL
Comprometidos con el bienestar de las comunidades

Descarga Muscular

Se trata de una terapia de forma intensa, ya sea manual o con diferentes instrumentos, el cual optimiza el rendimiento muscular ya que se aumenta la vascularización de estos, es decir, aumenta la oxigenación generando una aceleración en la recuperación muscular.

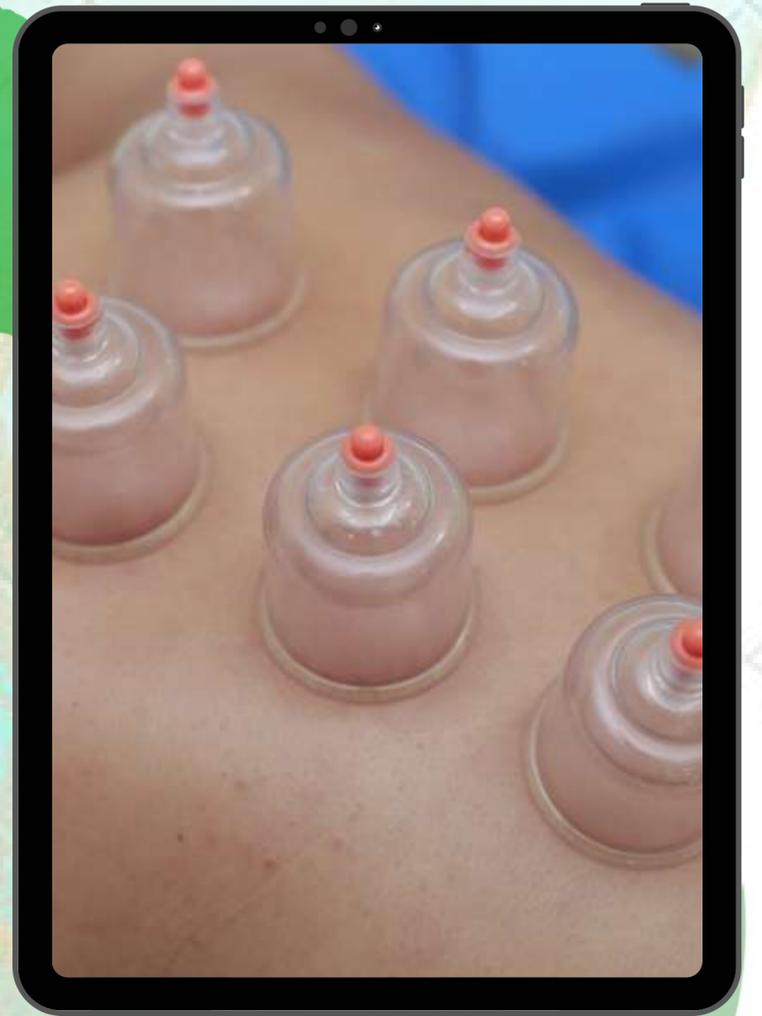


CONTACTANOS: 300 6592068 - 602 4850483

PROGRAMAS DE BIENESTAR

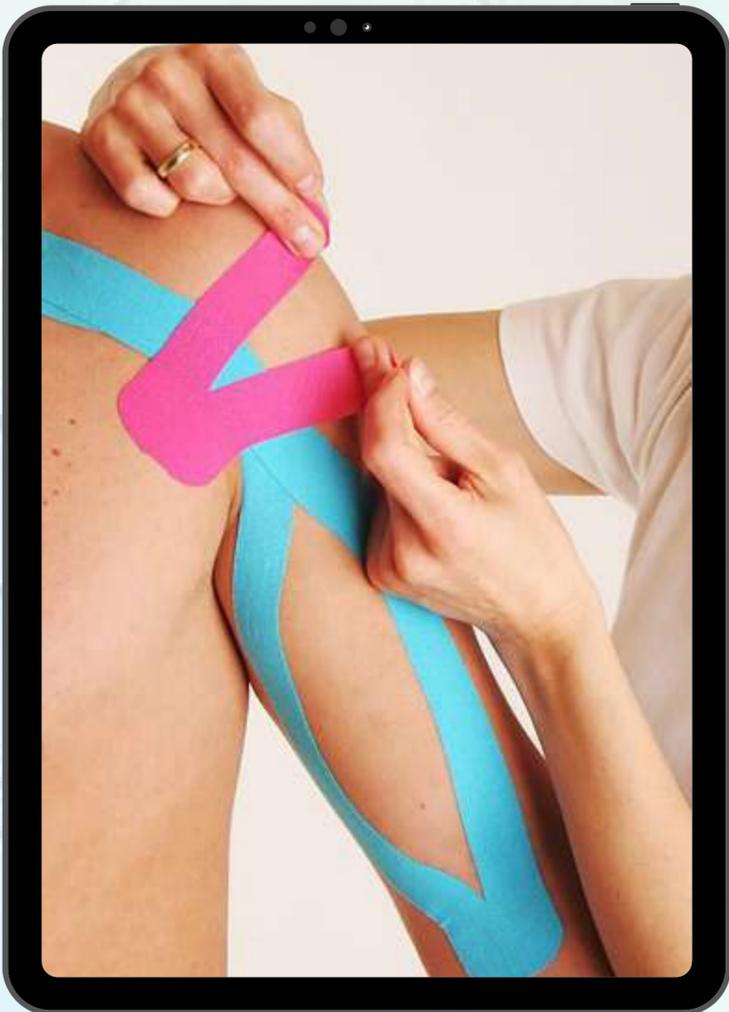
Cupping therapy

Ayuda a reducir el consumo de fármacos; Además de un efecto antiinflamatorio, las ventosas tiene relajante sobre los músculos, favorece el metabolismo, equilibra el sistema nervioso y aumenta las defensas.



Kinesio Taping

Consiste en la aplicación del vendaje elástico siguiendo una técnica específica tras la evaluación individual y centrada en el paciente y dando un apoyo pasivo sino generando un efecto neuromuscular que facilita la curación del tejido.



CONTACTANOS: 300 6592068 - 602 4850483

Estos servicios son
complementarios que ayudan a tu
Bienestar Integral.

Recuerda que tu cuerpo es el
templo, la mejor inversión esta en
la salud.

Programas de Bienestar

Descarga Muscular

Kinesio Taping

Masaje Sedativo

Cupping Therapy



Agenda tu cita con nosotros

(2) 4850483 - 3006592068

Comunícate con nosotros

Call Center y Agendamiento

(2) 4850483 - 3006592068 

Sede Sur

Carrera 64A #9-189 / Limonar

Sede Norte

Avenida 5A #21-95/ Versalles



@bienestarintegralCO

