

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCION	EJERCICIO	DESCRIPCION
	<p>Acuéstese boca abajo en una superficie plana, levántese en las manos despegando el pecho del piso sin doblar los codos, sostenga 10 segundos, repita 10 veces.</p>		<p>Entrelace los dedos de la mano detrás del cuello, levante los codos y empuje hacia atrás, repita 50 veces cada 10 descansa.</p>
	<p>Posicionado el cuatro como si fuera a gatear, gire la punta de los dedos hacia adentro y allí mantenga la posición 10 segundos, repita 20 veces.</p>		<p>Con una toalla pequeña, agárrela de una punta con una mano, con la otra cojala por encima y baje el codo como muestra la imagen hasta que logres la posición, 45 veces con cada una</p>
<p>Ejercicios de balanceo y alcance</p>	<p>Apoyándose de una superficie estable, haga de cuenta que fuera alcanzar algo que tiene al frente, intente coger algo que tiene diagonal, apoyado en una sola pierna, 4 series 15 repeticiones.</p>		<p>Enfrente de una pared, tome distancia de esta, abra las piernas al ancho de los hombros, inclínese y flexione los codos sostenga 5 segundos la posición, repita 50 veces.</p>
	<p>Con la mano abierta y los dedos estirados, de manera pausada va a empezar a cerrar la mano flexionando los dedos poco a poco, sostenga 10 segundo cada posición, repita 10 veces.</p>		<p>Junte las palmas de las mano enfrente suyo, luego levanta los codos a la misma altura, formando un angulo de 90° en sus manos, sostenga 15 segundos, repita 10 veces.</p>
	<p>Contra una pared, con el codo estirado con la punta de los dedos hacia arriba, descargue el peso de su cuerpo sostenga, luego la punta de los dedos hacia abajo estirado el codo sostenga, doble el codo y descargue el peso con los dedos hacia arriba, sostenga 10 segundos, repita 10 veces.</p>		<p>Cruza un brazo por detrás del cuello y con el otro agarre desde la muñeca y hálelo sostenga 15 segundos, repita 10 veces con cada uno.</p>