


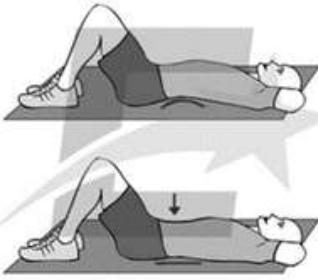
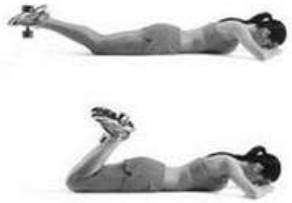

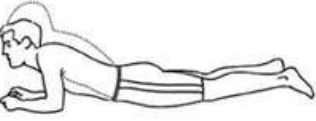





Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCION	EJERCICIO	DESCRIPCION
	Acostado boca abajo despegue el pecho del suelo estirando los codos. Apriete los glúteos. Sostenga 10 segundos. Realice 10 repeticiones.		Tumbado boca arriba recoja una rodilla doblada a 90 grados sosténgala 5 segundos y repita 10 veces para cada pierna.
	Acuéstese boca abajo con una almohada debajo del abdomen. Junte las manos detrás de la espalda y levante la cabeza y el pecho. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.		Acostado boca arriba doble las rodillas manos dobladas detrás de la cabeza. Tome aire arqueando la columna y bótelo aplanándola. Realice 10 repeticiones.
	Acostado boca abajo ponga un balón o una pesa o cualquier objeto que implique carga. Doble las rodilla despacio y vuelva a extenderlas. Realice 4 series de 10 repeticiones.		Acostado boca arriba extienda un brazo y gire la cabeza para ese mismo lado, la pierna con la rodilla doblada en dirección contraria sosténgala postura por 10 segundos. Repítalo 10 veces para cada pierna.
	Apoyándose en los antebrazos despegue el pecho del suelo. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones para cada brazo.		De pie e inclinándose hacia atrás. Con las manos en las caderas y las rodillas levemente flexionadas, inclínese leve y lentamente hacia atrás. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.
	Acostado boca arriba sostenga sus dos manos, llévelas hacia atrás al mismo tiempo que dobla la rodilla y la aproxima al tronco. Realice 3 series de 10 repeticiones para cada pierna.		Apoye la espalda en la pared, abra las piernas y doble las rodillas hasta 90n grados, sostenga 10 segundos y vuelva y suba por la pared. Realice 10 repeticiones.