
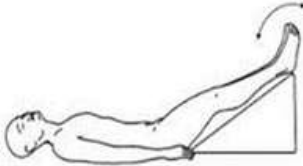



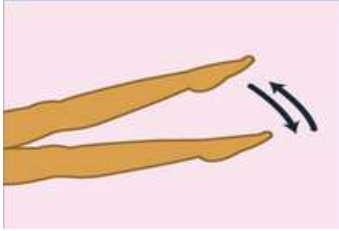
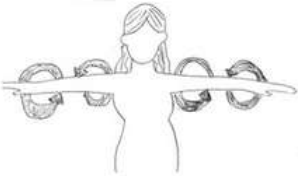
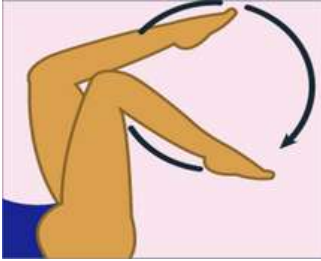

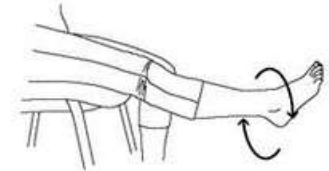


Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCION	EJERCICIO	DESCRIPCION
	Brazos caídos a lo largo del cuerpo. Subir los hombros hacia la cabeza y dejarlos caer lentamente. Tome el aire por la nariz y expúselo por la boca. Realice 10 repeticiones.		Tumbado boca arriba eleve las piernas en cojín a 45 grados. Mueva los tobillos hacia la cara y hacia abajo. Realice 3 series de 10 repeticiones.
	Con los antebrazos elevados a la altura del pecho codo doblados. Los bajo hacia el tronco. Tome el aire por la nariz y expúselo por la boca. Realice 10 repeticiones.		Sentado con los pies sin apoyarlos en el piso. Los doblo y los estiro. Realizo 3 series de 10 repeticiones cada uno.
	Lleve los codos a nivel de los hombros, junte las palmas de las manos y presiónelas. Tome el aire por la nariz y expúselo por la boca. Realice 10 repeticiones.		Acostado boca arriba con las piernas extendidas y los tobillos, realice pataleo intercalando las rodillas arriba y abajo. Tome el aire por la nariz y expúselo por la boca. Realice 3 series de 10 repeticiones.
	Eleve los brazos a los lados a nivel de los hombros. Realice círculos hacia delante y hacia atrás. Tome el aire por la nariz y expúselo por la boca Realice 10 repeticiones para cada brazo.		Acostado boca arriba eleve las piernas doble y estire las rodillas como en bicicleta. Realice 3 series de 10 repeticiones.
	Empuñe los dedos de la mano y ábralos fuertemente. Realice 3 series de 10 repeticiones para cada mano.		Sentado en silla estire la rodillas eleve la pierna y realice círculos hacia adentro y hacia afuera. Realice 3 series de 10 repeticiones. Cada una para cada pierna.