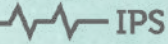


BIENESTAR INTEGRAL **PLAN DE EJERCICIOS**



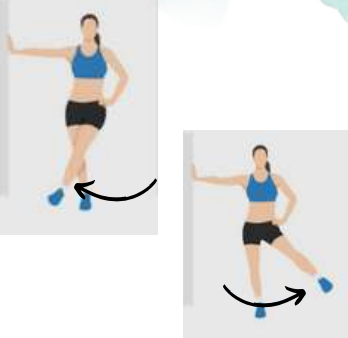







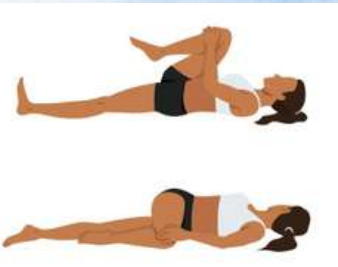
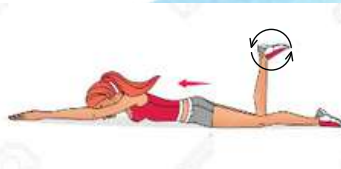
PARA MIEMBROS INFERIORES

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
	<p>Sostenido de un objeto estable, se va a empezar a balancear de un pie al otro y sostener 5 segundos, debe contraer el abdomen para que no pierda el equilibrio, repítalo 30 veces.</p>		<p>Acuéstese boca abajo en una superficie plana, lleve el pie atrás como si fuera a tocar el glúteo con los tobillos, 4 series de 15 repeticiones con cada uno.</p>
	<p>Acuéstese boca abajo en una superficie plana, entrelace los pies por detrás y llévelos juntos como si fuera a tocarse los glúteos con los tobillo, sostenga 10 segundos 20 veces.</p>		<p>De pie, recostado contra la pared, levanta la pierna y la mano contraria al tiempo, contrae el abdomen para mejor equilibrio, repítelo 30 veces cada 10 descansa.</p>
	<p>De pie, recostado contra la pared, levante la pierna, doble la rodilla e intente pegar la punta de la rodilla contra la pared, sostenga 10 segundos, repita 20 veces con cada pierna.</p>		<p>De pie, recostado contra la pared, intente tocarse el pie con la mano sin doblar las rodillas inclinando el tronco, sostenga 10 segundos, repita 20 veces con cada pierna.</p>
	<p>Posiciónate en cuatro como si fueras a gatear, es esta posición contrae el abdomen levanta una pierna manteniendo doblada la rodilla, repítelo 30 veces, cada 10 descansas, cambia de pierna.</p>		<p>Acuéstese boca arriba y con las manos intente agarrar las piernas, acercando su cabeza a las rodillas, sostenga la posición 10 segundos, repita 20 veces.</p>
	<p>Acuéstese boca arriba cruce las piernas y llévelas a un lado manteniendo el tronco y los brazos en el centro, sostenga 10 segundos, repítelo 20 veces para cada lado.</p>		<p>Acuéstese boca abajo en una superficie plana, doble las rodillas a 90°, estando allí realiza giros con los tobillos hacia adentro y luego hacia afuera, 45 repeticiones cada 15 descansas.</p>