

BIENESTAR INTEGRAL PLAN DE EJERCICIOS













IPS PAUSAS ACTIVAS

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

IMAGEN	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	IMAGEN	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
	<p>Estire los brazos hacia el frente, coloque las palmas hacia el frente y entrelace los dedos. 10 a 15 segundos-Repetir 2 veces.</p>		<p>Estire la parte baja del brazo uniéndolo ambas palmas coloque los dedos hacia arriba con presión. 3 A 5 segundos-Repetir 3 veces</p>
	<p>Estire los brazos hacia la cabeza, coloque las palmas hacia arriba y entrelace los dedos.10 a 15 segundos</p>		<p>En la posición anterior gire las palmas hacia abajo. 10 segundos</p>
	<p>Estire la columna hacia los lados cruzando los brazos sobre la cabeza y empuje el codo con la mano contraria. 10 segundos cada lado</p>		<p>Estire cada brazo independientemente hacia arriba y hacia abajo. 8 a 10 segundos cada lado</p>
	<p>estire los brazos y manos hacia arriba, flexione una de las muñecas hacia abajo con la otra mano.10 a 20 segundos cada lado.</p>		<p>Estire la espalda hacia atrás y cruce las piernas al lado contrarios. 8 a 10 segundos cada lado.</p>
	<p>Suba los hombros. 3 A 5 segundos - Repetir 2 veces</p>		<p>Estire la parte baja de la espalda, sacando el pecho, llevando la cabeza hacia atrás y hundiendo la cintura con ambas manos.10 a 15 segundos-Repetir 2 veces</p>
	<p>Estire el cuello hacia a un lado y coloque los brazos hacia abajo y por detrás de la espalda, agarre con una mano la muñeca contraria 10 a 15 segundos cada lado</p>		<p>Relaje las manos sacudiéndolas. 8 a 10 segundos</p>