

Ejercicios para una vida sana

Comisión de Sanidad Pública del ICPFCM



Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID



Servicio Madrileño de Salud SERMAS

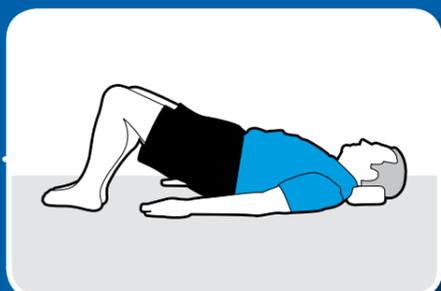
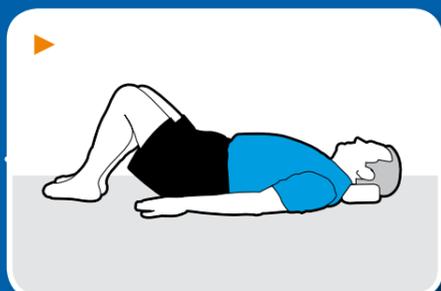
Comunidad de Madrid



en la cama tumbado

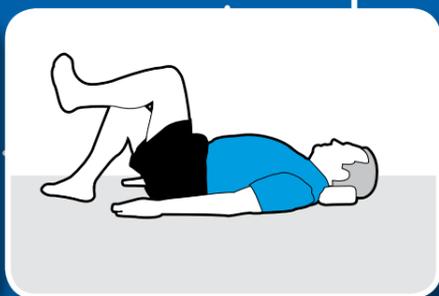
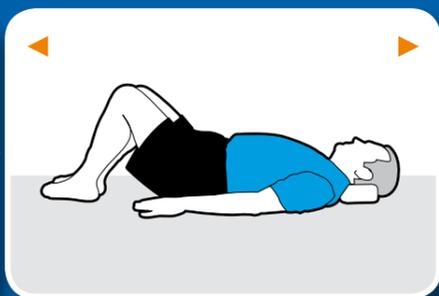
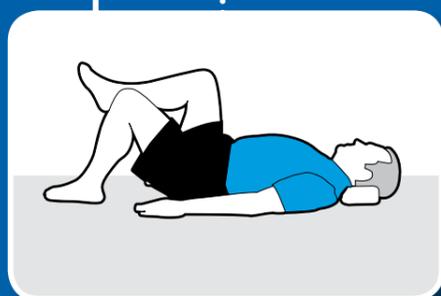
Rodillas dobladas y pies apoyados Levante ligeramente las caderas

1



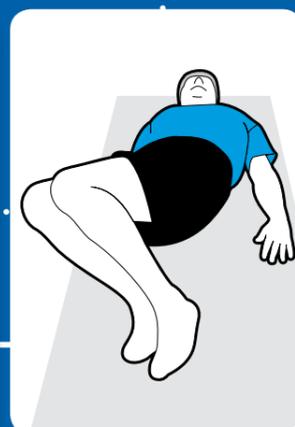
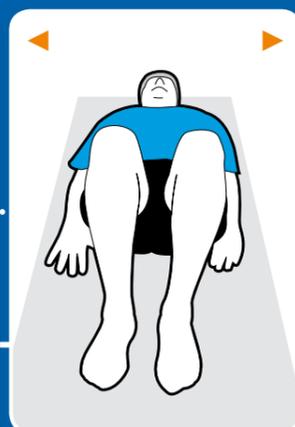
2

Levante las rodillas al pecho, primero una y después la otra



3

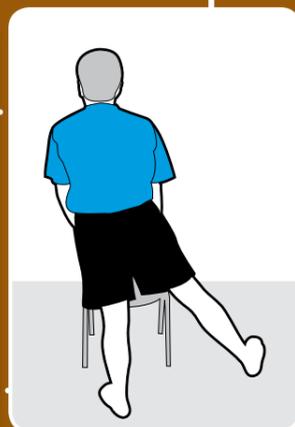
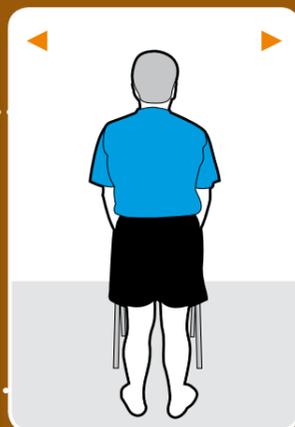
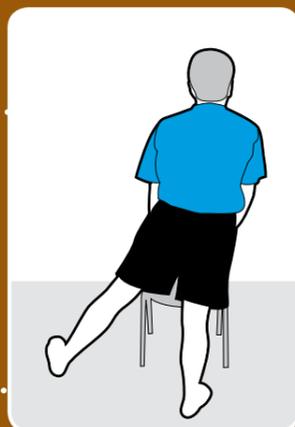
Sin despegar los hombros de la cama, lleve las rodillas a izquierda y derecha



de pie

1

Agarrese al respaldo de una silla, y separe primero una pierna y luego la otra



Ejercicios para una vida sana

Todos ellos han de ser realizados sin forzar, con suavidad y sin dolor.

Repita el ejercicio entre diez a quince veces.

Si es posible hágalo por la mañana, tras levantarse y antes de acostarse por la noche.

Acompañe todos los ejercicios con la respiración, cogiendo aire por la nariz y soltándolo suavemente por la boca.

En caso de duda consulte a su fisioterapeuta.

Comisión de Sanidad Pública del ICPFCM



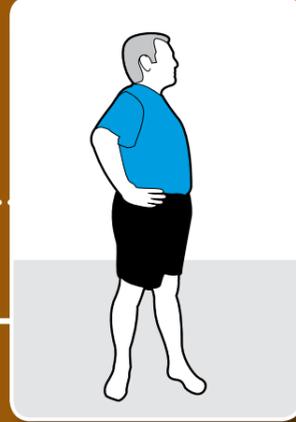
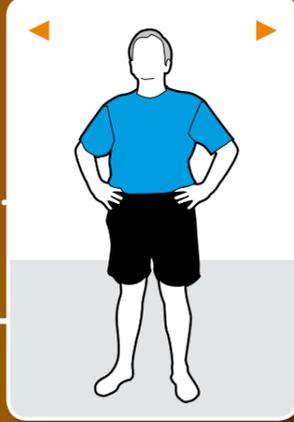
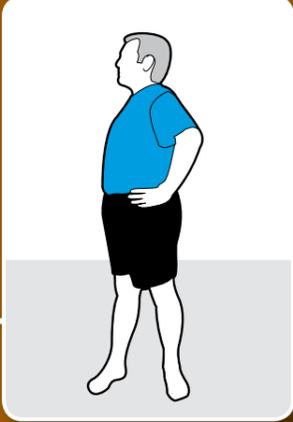
Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

José Picón, 9. 28028 Madrid. Tel.: 91 504 55 85 Fax: 91 504 22 02 www.cfisiomad.org cpfm@cfisiomad.org

2

de pie

Piernas ligeramente separadas, manos a la cintura, gire el tronco mirando a un lado y a otro

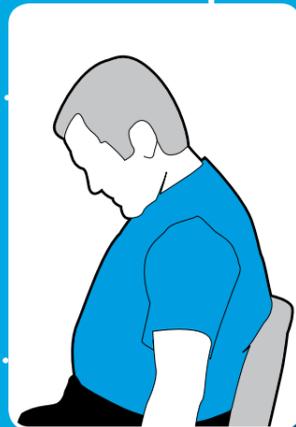
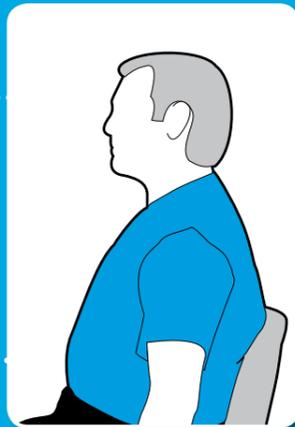


sentado

1

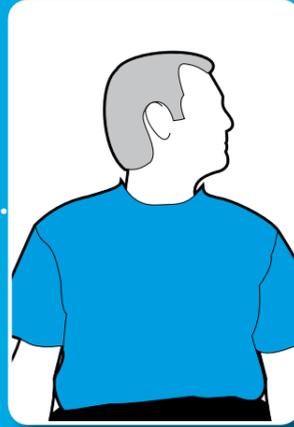
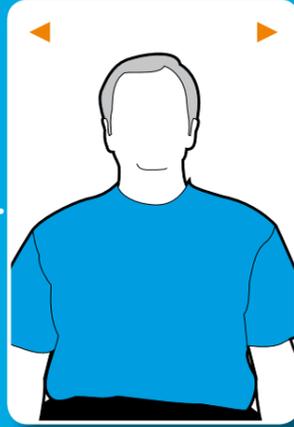
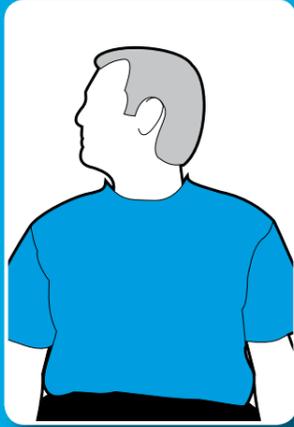


Espalda apoyada y pies en el suelo
Baje la cabeza y vuelva lentamente, hasta mirar de nuevo al frente



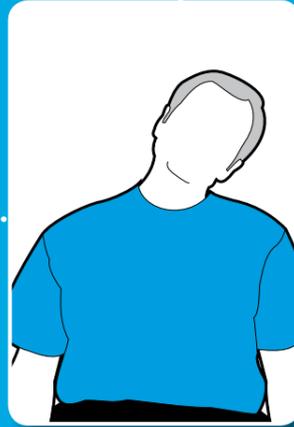
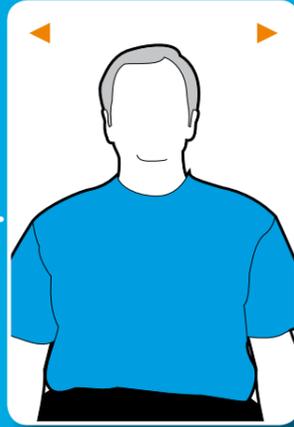
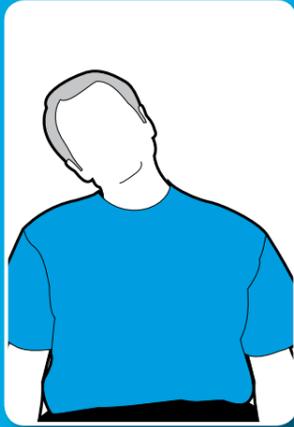
Gire la cabeza hacia la izquierda y derecha

2



Incline la cabeza acercando la oreja hacia el hombro del mismo lado

3



Realice círculos con los hombros, de delante hacia atrás

4



5

Levante los brazos estirando bien los dedos de las manos

