

Ejercicios

Comisión
de Sanidad Pública
del ICPFCM

para una vida sana

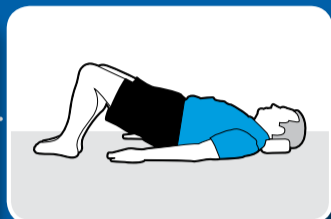
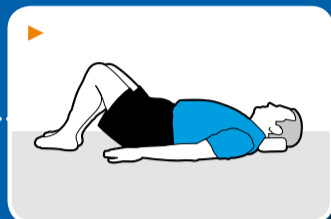


Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID



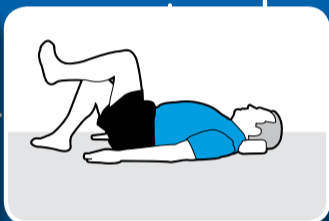
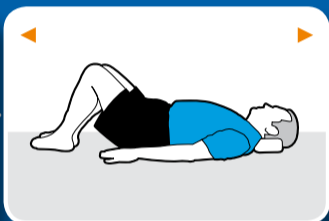
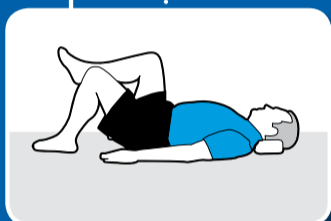
en la cama tumbado

Rodillas dobladas y pies apoyados Levante ligeramente las caderas



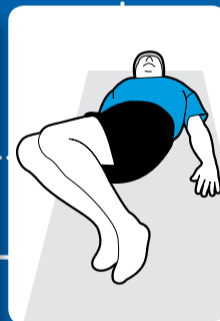
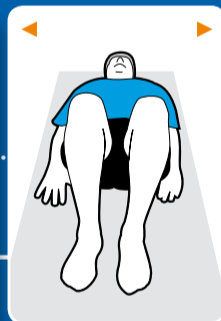
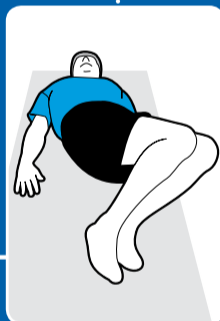
2

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



3

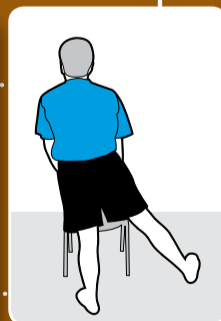
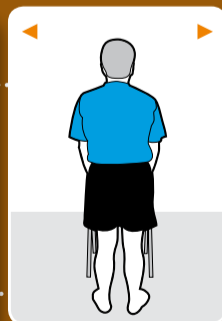
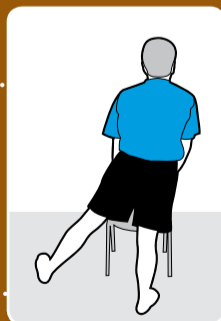
Sin despegar los hombros de la cama, lleve las rodillas a izquierda y derecha



de pie

1

Agarrarse 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



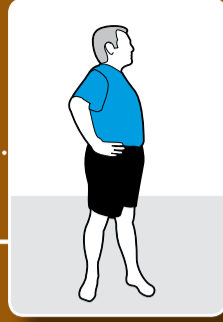
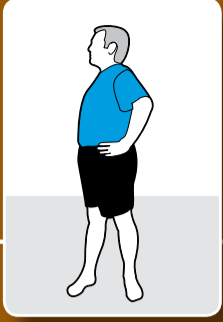
Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

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



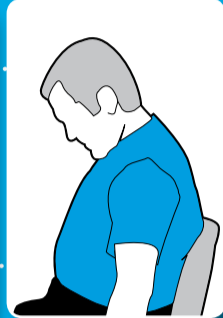
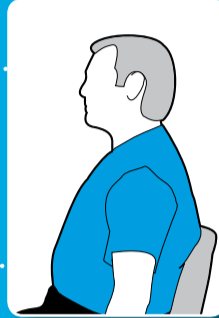
sentado

1



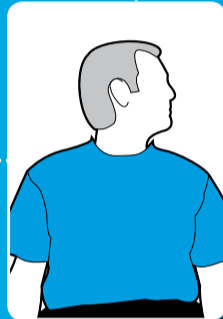
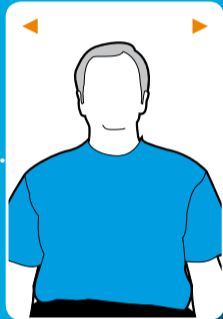
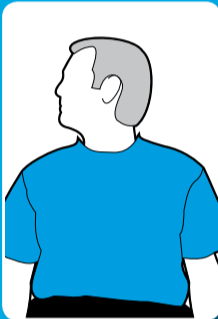
Espalda apoyada y pies en el suelo

Baje la cabeza y vuelva lentamente, hasta mirar de nuevo al frente



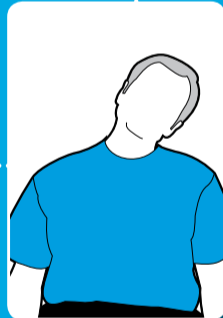
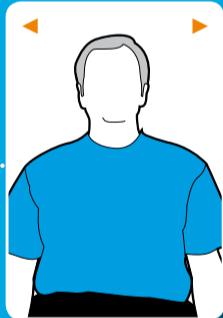
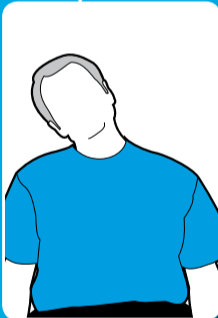
Gire la cabeza hacia la izquierda y derecha

2



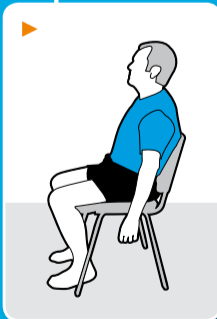
Incline la cabeza acercando la oreja hacia el hombro del mismo lado

3



Realice círculos con los hombros, de delante hacia atrás

4



5

Levante los brazos estirando bien los dedos de las manos

