

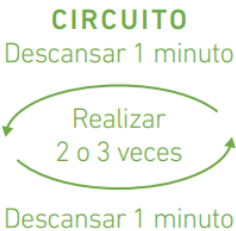
LIMITACION MODERADA (180-325M)



Procedimiento:

Extender horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible.

Repetir 10 veces. Repetir con la otra pierna y al acabar descansar y pasar al ejercicio 2.



PROCEDIMIENTO

Colóquese de pie delante de una mesa o detrás del respaldo de una silla, con los pies separados y alineados con los hombros (la separación de los pies ha de ser aproximadamente, la distancia entre los dos hombros).

Póngase de puntillas hasta llegar lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Si pierde el equilibrio, apóyese en la mesa o en la silla; no se apoye si mantiene bien el equilibrio. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.

INICIO

- + Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.

Repetir 10 veces. Descansar y pasar al ejercicio 1.



PROCEDIMIENTO

Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos. Después, haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.

Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 3 repeticiones (es decir, 3 veces los movimientos indicados), manteniendo la posición durante 10 segundos.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 3 repeticiones más.



De pie
o sentado

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente,

LIMITACION MODERADA (180-325M)

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, dos veces al día

Camine mirando al frente, no hacia el suelo, con los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Semanas 1 y 2

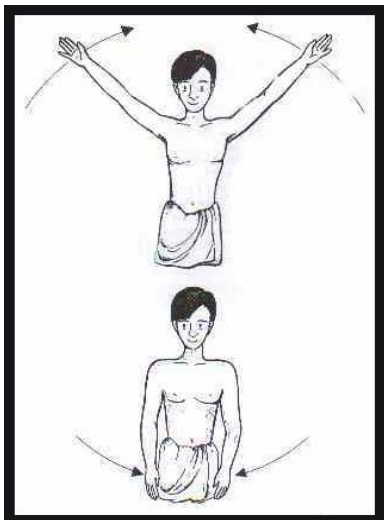
Ande durante 20 segundos. Párese y descanse 10 segundos sin sentarse. Repita 5 veces.

Ande de nuevo durante 25 segundos. Párese y descanse 20 segundos sin sentarse.

Repita este procedimiento entre 3-6 veces.

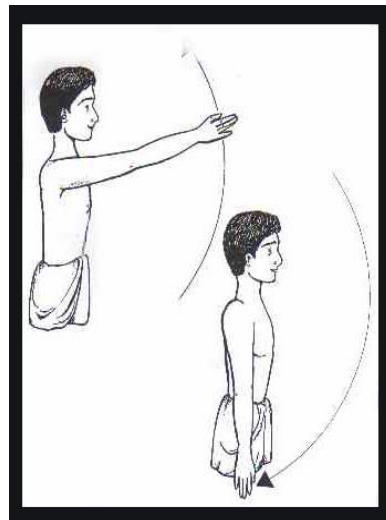
Semanas 3 y 4

Ande 25-35 segundos. Párese y descanse 20 segundos. Repita 7-10 veces.



inspirar

espirar



Ejercicios respiratorios:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, 2 veces al día
Realizar 3 veces cada movimiento
x10 repeticiones.
Sentado o de pie.