

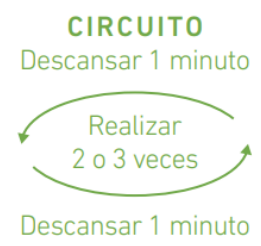
LIMITACION SEVERA (<180M)



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:

Colocar una tobillera lastrada o sujetar un peso con una correa al tobillo. Ponerse de puntillas hasta llegar lo más alto posible y mantenerse en esa posición durante 3 segundos. Bajar poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo.

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 SEVERA (<180M)

Levántese de la silla con ayuda de otra persona o de un andador.
Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, 2 veces al día



Inicio y semanas 1 y 2:

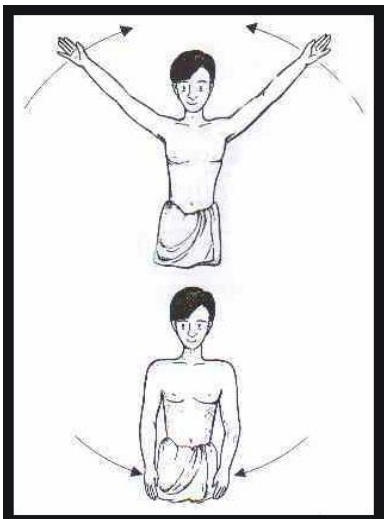
Ande durante 5 segundos. Párese y descanse 10 segundos sin sentarse. Repita 5 veces
Ande de nuevo durante 10 segundos. Párese y descanse 20 segundos sin sentarse.
Repita este procedimiento un mínimo de 3 veces y hasta 5 veces.

Semana 3

Ande de 10 a 15seg., descanse 20seg. Repita de 5 a 7 veces

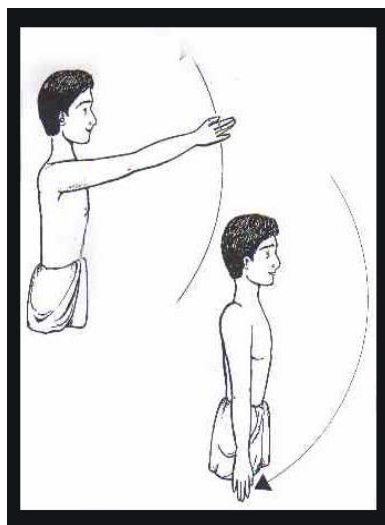
Semana 4

Ande de 15 a 20seg., descanse 20seg. Repita de 10 a 15 veces



inspirar

expirar



Ejercicios respiratorios:

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