



SERVICIOS ESPECIALIZADOS
DEL CORAZÓN
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Ejercicios de calentamiento

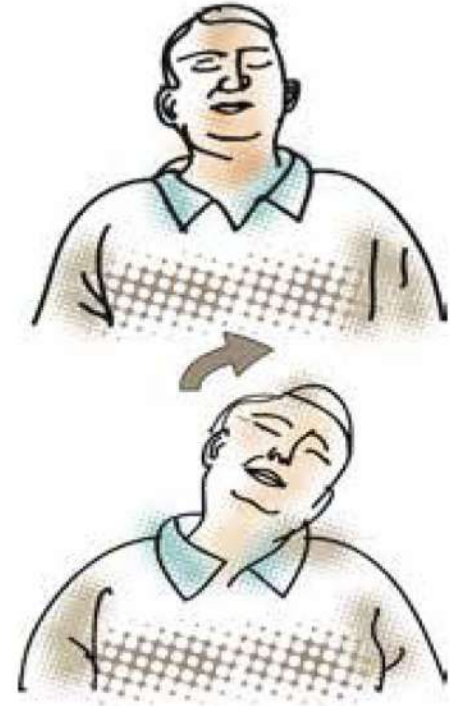


Lateralización de cuello

- ❏ Cuello alineado y hombros relajados.
- ❏ Acercar la oreja hacia el hombro.
- ❏ Volver a la línea media y vamos al lado contrario.

➔ **Hacer 1 serie de 6 veces, alternando ambos lados.**

➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**

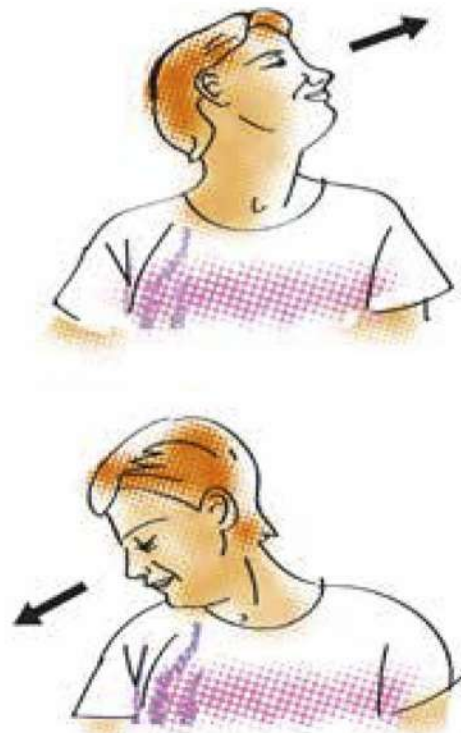


Diagonal de cuello

- ❏ Con los hombros relajados.
- ❏ Llevar la mirada hacia arriba y a la derecha y, después, hacia abajo y la izquierda.
- ❏ Repetir en sentido contrario.

➔ **Hacer 1 serie de 5 veces a cada lado.**

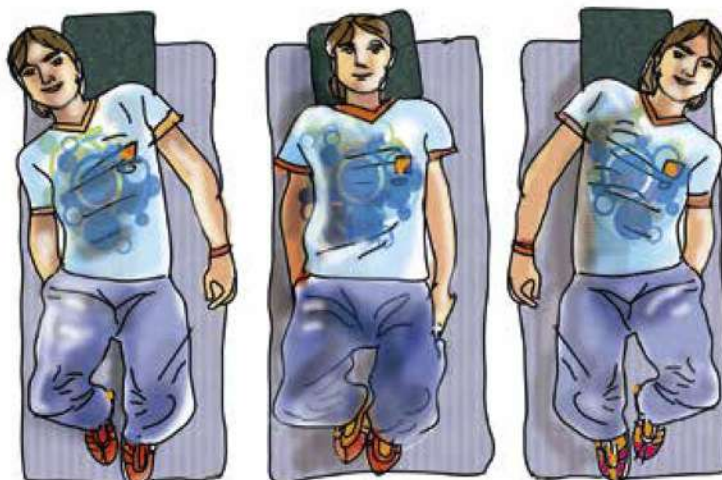
➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Abdominales

- Separar los hombros de la colchoneta e inclinar el cuerpo para ir a tocar con la mano el tobillo del mismo lado, volver al centro y repetir al otro lado.

- ➔ **Hacer 3 series de 10 veces cada una alternando ambos lados.**
- ➔ **Realice el ejercicio 1 vez al día.**



Abdominales

- Flexionar y extender alternativamente ambas piernas de forma coordinada, evitando contener la respiración.

- ➔ **Haga 3 series de 10 veces cada una.**
- ➔ **Realice el ejercicio 1 vez al día.**

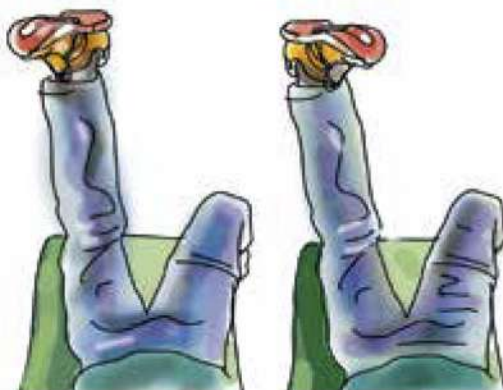


Estiramiento de Isquiotibiales

- Apoyar una pierna sobre la otra rodilla y llevar a extensión.
- Tirar del pie hacia el suelo, evitando contener la respiración.



- ➔ **Hacer 2 series de 6 veces con cada pierna.**
- ➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Flexión Extensión de tobillos

- Flexionar y Extender los tobillos al límite del movimiento.

- ➔ **Hacer 3 series de 5 veces cada una.**
- ➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Rotación de cadera II

- **Tocar el talón con la mano contraria por detrás del cuerpo, alternando ambos lados.**

➔ **Hacer 1 serie de 6 veces alternando ambas piernas.**

➔ **Realice el ejercicio 1 vez al día.**

