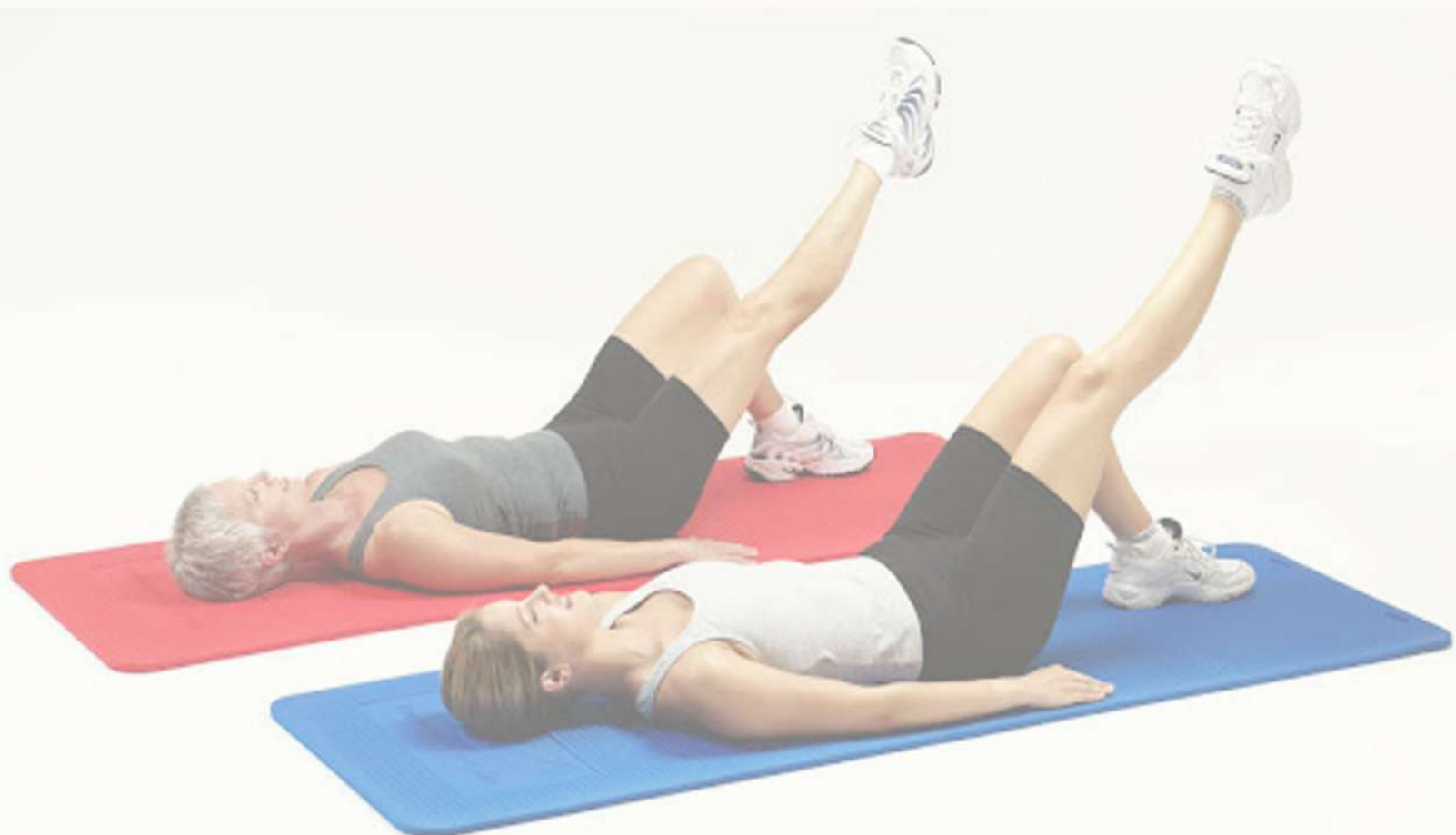




SERVICIOS ESPECIALIZADOS  
**DEL corazón**  
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

# Ejercicios de colchoneta



## Puente

- Subir las caderas separando los glúteos del suelo y bajar.

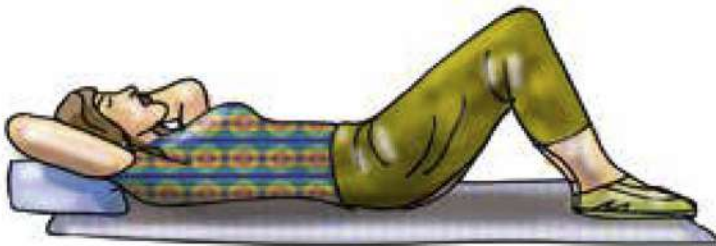
- ➔ **Hacer 3 series de 5 veces cada una.**
- ➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



## Abdominales

- Despegar hombros de la colchoneta, sin tirar del cuello y, retroceder a colchoneta.

- Al subir echar aire y al bajar coger aire.



- ➔ **Hacer 3 series de 10 veces cada una.**
- ➔ **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.**



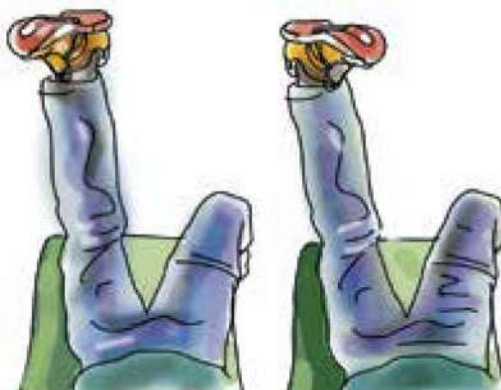


## Estiramiento de Isquiotibiales

- 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.**

