



SERVICIOS ESPECIALIZADOS
DEL CORAZÓN
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

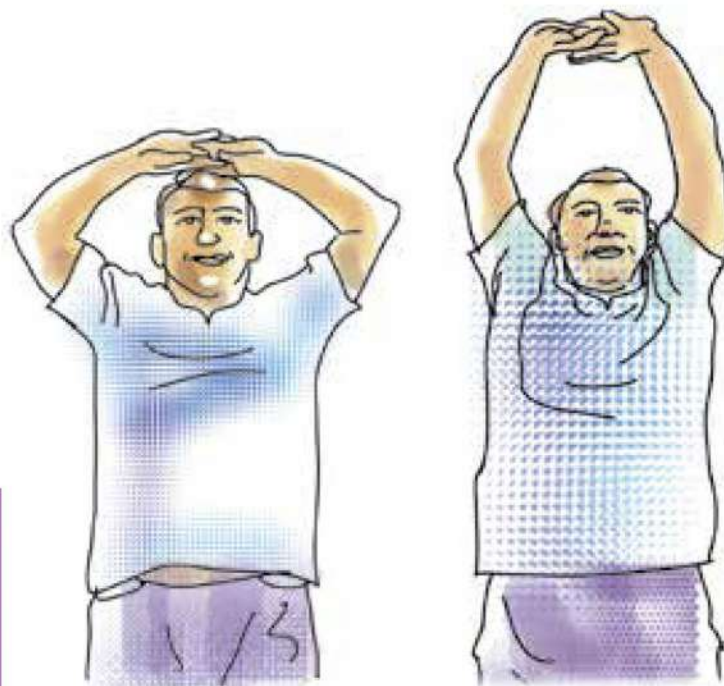
Ejercicios de estiramientos



Flexión de hombros

- Cruzar las manos sobre la cabeza.
- Extender los codos llevando las palmas hacia el techo sin separar las manos.

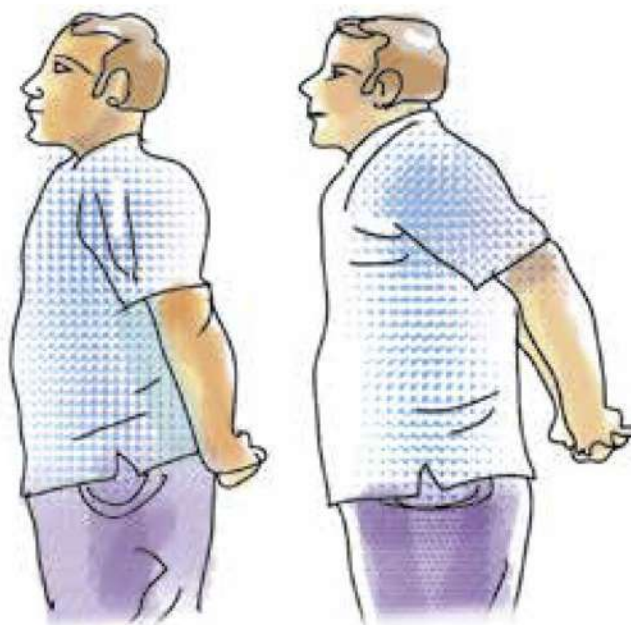
➤ **Hacer 1 serie de 5 veces.**
➤ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Extensión de hombros

- Entrelazar las manos con los brazos extendidos por detrás del cuerpo.
- Realizar una separación de las manos de la espalda y volver a la posición inicial.

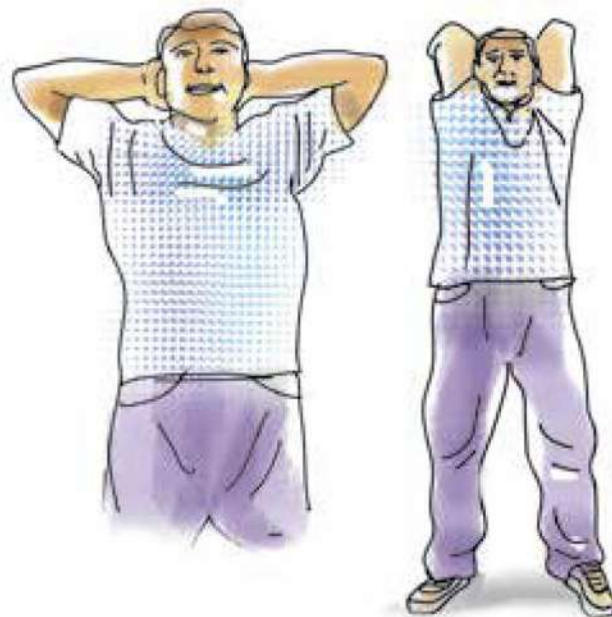
➤ **Hacer 1 serie de 5 veces.**
➤ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Estiramiento de pectorales

- Manos apoyadas en la nuca y con los dedos entrelazados abrir y cerrar codos.

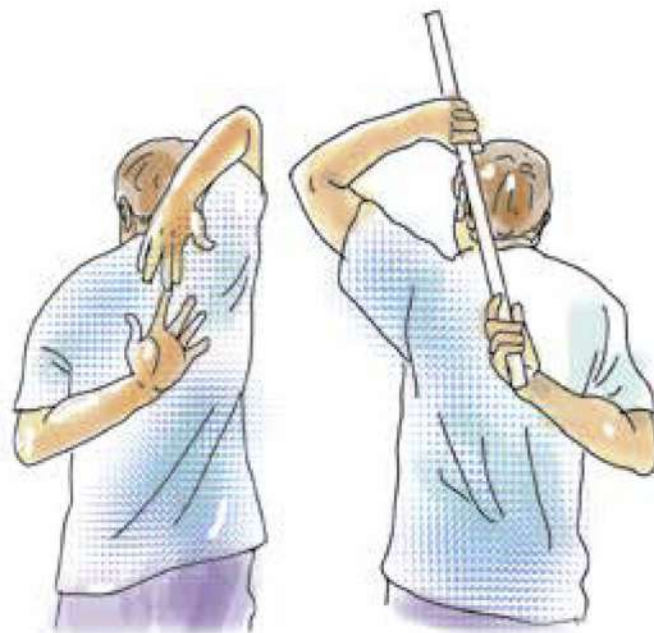
➔ **Hacer 1 serie de 5 veces.**
➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Rotadores de hombro

- Un brazo por arriba y el otro por abajo para unir las manos.
- Desplazar hacia arriba y hacia abajo las dos manos a la vez.
- Cambiar de posición el brazo y se repite.
- Si no se llega con las manos, usar una pica.

➔ **Hacer 1 series de 5 veces a cada lado.**
➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Estiramientos de miembros superiores I

- ❏ Cruzar los dos brazos junto al cuerpo.
- ❏ Subir los brazos descruzando y bajar cruzando.

➔ **Hacer 1 serie de 5 veces.**
➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Estiramientos de miembros superiores II

- ❏ Separar brazos abajo.
- ❏ Subir los brazos cruzando y bajar descruzando.

➔ **Hacer 1 series de 5 veces.**
➔ **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Estiramiento de miembros inferiores I

- Una mano apoyada sobre una superficie estable.
- Cruzar la pierna del lado contrario al apoyo.
- Realizar una separación de la pierna girando el pie hacia el suelo.



- **Hacer 1 serie de 5 veces con cada pierna.**
- **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**

Estiramiento de miembros inferiores II

- Separar la pierna del lado contrario al apoyo.
- Cruzar la pierna por delante del cuerpo girando el pie hacia fuera.

- **Hacer 1 serie de 5 veces con cada pierna.**
- **Realizar el ejercicio 1 vez al día.**



Estiramiento de separadores y rotadores

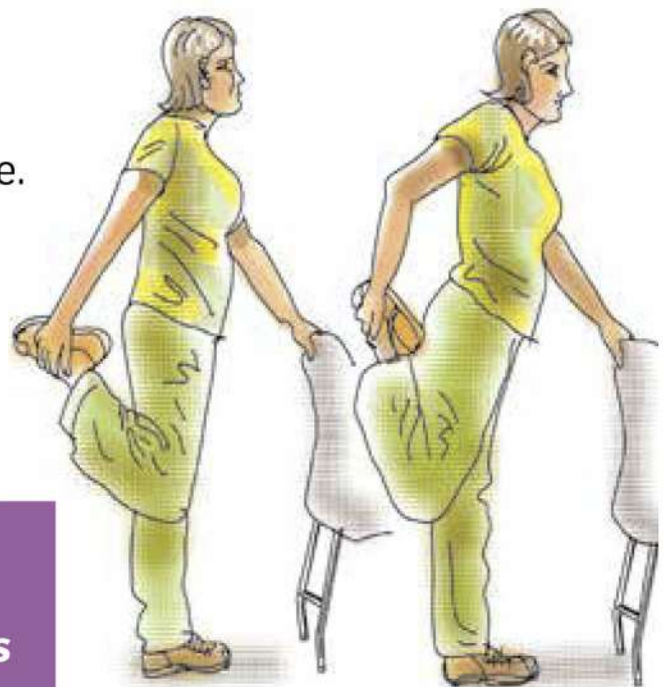
- Apoyado en una superficie estable.
- Flexionar la pierna del lado apoyado y, con la mano contraria, llevar hacia fuera, y retroceder a la posición de partida.



- **Hacer 1 serie de 5 veces con cada pierna.**
- **Realizar antes y después del ejercicio aeróbico.**

Estiramiento de cuádriceps

- Apoyado con una mano sobre una superficie estable.
- Coger el pie y llevar, el talón hacia el glúteo y muslo hacia atrás.

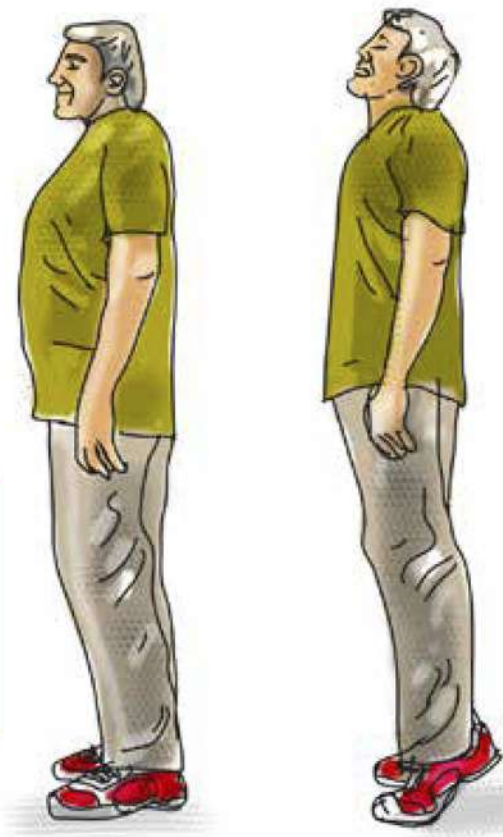


- **Hacer 1 serie de 5 veces con cada pierna.**
- **Realizar antes y después del ejercicio aeróbico.**

Estiramiento de cara anterior de la pierna

- Con los dos pies apoyados en el suelo y alineados con la cadera.
- Levantar los talones.

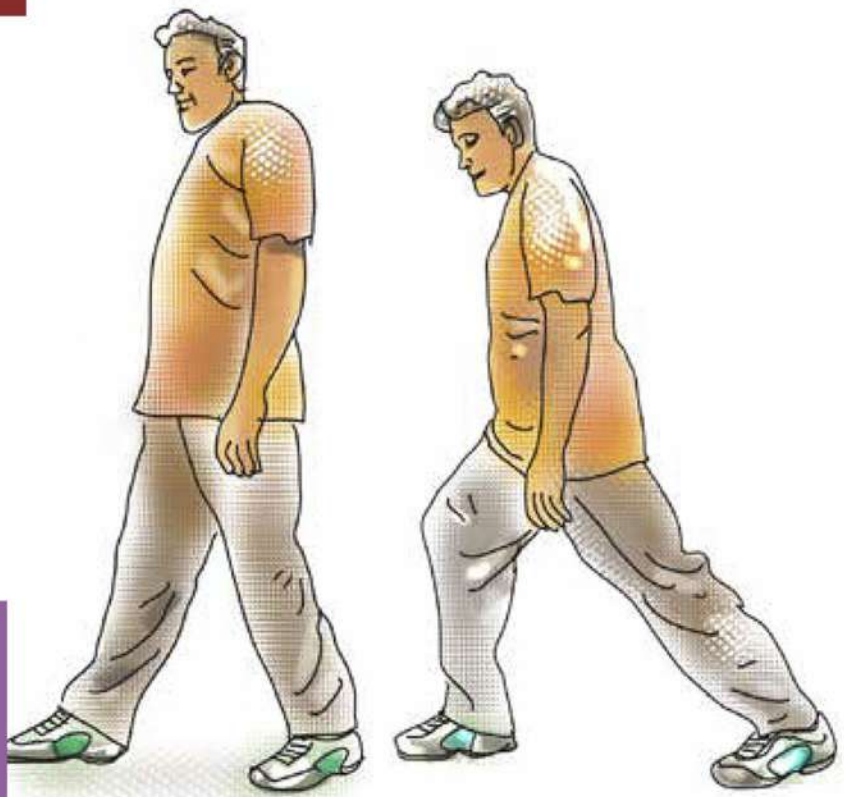
**Hacer 1 serie de 5 veces.
Realizar antes y después
del ejercicio aeróbico.**



Estiramiento de gemelos

- Avanzar una pierna y la otra la dejamos atrás.
- Mantener la rodilla de atrás extendida y talón apoyado.
- Ir hacia delante sintiendo una ligera tensión en la pantorrilla de atrás.

**Hacer 1 serie
de 5 veces alternando
ambas piernas.
Realizar antes y después
del ejercicio aeróbico.**





- Una pierna apoyada en el suelo y la contraria subida en una superficie estable.

- Flexionar el pie hasta sentir tensión en la parte posterior del muslo de la pierna que esta arriba.

- Para aumentar la tensión, acercar el cuerpo hacia la pierna.

➔ **Hacer 1 serie de 5 veces con cada pierna.**
➔ **Realizar antes y después del ejercicio aeróbico.**