

PLAN DE EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO A SITUACION FUNCIONAL

LIMITACIÓN IMPORTANTE DE MOVILIDAD



FLEXIÓN DE PIERNAS
REPETICIONES* (30)



ELEVACIÓN DE PELVIS
REPETICIONES* (30)



EJERCICIOS DE PIES
REPETICIONES* (30)



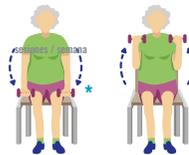
EXTENSIÓN DE CODOS
REPETICIONES* (30)



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA POSTERIOR DE LA PIERNA
REPETICIONES (10)
A medida que progrese aumentar la distancia de estiramiento

* Empezar con 10 repeticiones y a medida que progrese aumentar de 10 en 10

LIMITACIÓN MODERADA DE MOVILIDAD



POSICIÓN SENTADA. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS CON CARGA



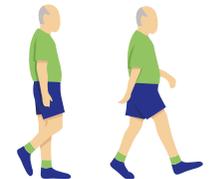
POSICIÓN SENTADA. EXTENSIÓN DE LA RODILLA SIN CARGA Y CON CARGA



POSICIÓN SENTADA. FLEXIÓN DE PIERNAS EN SILLA

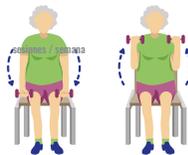


EJERCICIO DE LEVANTAMIENTO Y MARCHA LENTA



EJERCICIO DE CAMINAR LENTO

LIMITACIÓN LEVE DE MOVILIDAD



POSICIÓN SENTADA. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS CON CARGA



POSICIÓN SENTADA. EXTENSIÓN DE LA RODILLA SIN CARGA Y CON CARGA



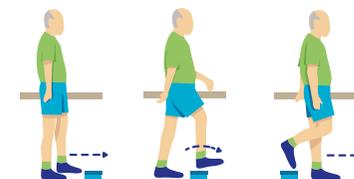
SEPARACIÓN DE CADERAS CON CARGA



PARTE POSTERIOR DEL MUSLO CON CARGA



FLEXIÓN DE PIERNAS SIN SILLA



CAMINAR SORTEANDO PEQUEÑOS OBSTÁCULOS



CAMINAR