

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Columna Dorsal

Marcha corregida

Caminar con una postura erguida.

Series: 1
Repeticiones: 1



Corrección postural en sedestación

Sentada, manteniendo la mirada al frente, intentar erguirse reduciendo la cifosis dorsal y acercando ambas escápulas.

Series: 1
Repeticiones: 10



Corrección postural en bipedestación

De pie, con la espalda apoyada en la pared, tratar de corregir la cifosis dorsal y acercar el occipucio a la pared, manteniendo el máximo contacto con la pared.

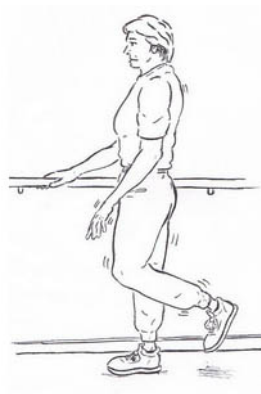
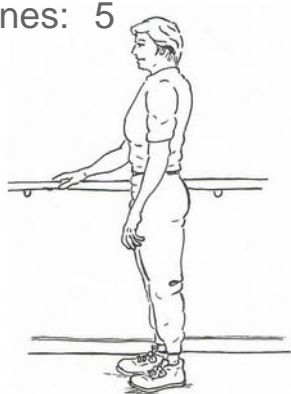
Series: 1
Repeticiones: 5



Equilibrio sobre una pierna con apoyo

De pie, con una mano apoyada en una superficie estable, elevar la pierna contraria. Mantener el equilibrio y la postura erguida durante 10 segundos y volver a apoyar el pie.

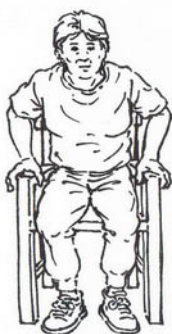
Series: 1
Repeticiones: 5



Paso de sedestación a bipedestación con apoyo

Desde una posición de sentado en una silla con brazos, levantarse de la silla con ayuda del apoyo de las manos. Mantener la postura erguida y volver a sentarse suavemente ayudándose de las manos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Equilibrio sobre una pierna sin apoyo

De pie, sin apoyar las manos, elevar un pie del suelo y mantener el equilibrio sobre una pierna durante 10 segundos. Volver a apoyar el pie en el suelo.

Series: 1
Repeticiones: 5



Paso de sedestación a bipedestación sin apoyo

Desde la posición de sentados, con ambos brazos cruzados sobre el pecho, levantarse sin ayuda de las manos. Mantener la posición erquida y volver a sentarse suavemente sin ayuda de las manos.

Series: 1
Repeticiones: 10

