



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Calentamiento			
Rodilla Izquierda al Pecho	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna izquierda la más cercana al dispositivo. Levanta la rodilla izquierda y llévala lo más cerca posible al pecho. Puedes ayudarte con tus manos para llegar algo más lejos.
			
Rodilla Derecha al Pecho	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna derecha la más cercana al dispositivo. Levanta la rodilla derecha y llévala lo más cerca posible al pecho. Puedes ayudarte con tus manos para llegar algo más lejos.
			

Programa de ejercicios			
Flexión Lumbar en Cuadrupedia	1 serie	10 reps.	Colócate en cuadrupedia sobre las rodillas y las manos, de perfil a la cámara. Acerca tus caderas hacia tus talones como si fueras a sentarte sobre ellos, mientras mantienes los brazos adelantados.
			
Superman Brazo Izq. Pierna Der.	1 serie	10 reps.	Sitúate en cuadrupedia y de perfil a la cámara, siendo tu brazo izquierdo el más cercana al dispositivo. Mientras contraes el abdomen, levanta el brazo izquierdo y la pierna derecha hasta colocarla recta y alineada con el tronco.
			

Superman Brazo Der. Pierna Izq.	1 serie	10 reps.	Sitúate en cuadrupedia y de perfil a la cámara, siendo tu brazo derecho el más cercana al dispositivo. Mientras contraes el abdomen, levanta el brazo derecho y la pierna izquierda hasta colocarla recta y alineada con el tronco.
			
Puente de Glúteos	2 series	10 reps.	Túmbate bocarriba y de perfil a la cámara, con las piernas dobladas y los brazos relajados a los lados. Levanta las caderas del suelo hasta que tus muslos formen una línea recta con tu tronco.
			

Abdominales en Bicicleta	3 series	10 reps.	Túmbate bocarriba y eleva la piernas del suelo. Coloca las palmas de las manos en el suelo para mantener la estabilidad y asegúrate de que tu lumbar esté en contacto con el suelo sin pronunciar la curvatura. Mueve las piernas en círculos simulando el pedaleo en bicicleta.
			
Bicho Muerto	3 series	10 reps.	Túmbate bocarriba y eleva las piernas con flexión de cadera y rodilla a 90°. Eleva los brazos con flexión de 90°. Desciende una de las piernas y a la vez, el brazo contrario. A continuación, con la pierna y el brazo contrario. Repite de forma alterna.
			

Crunch Abdominal Recorrido Medio	2 series	10 reps.	Túmbate bocarriba, con las piernas dobladas y brazos cruzados pegados al pecho. Levanta ligeramente la parte superior del tronco notando la contracción de tu abdomen.
			
Estiramiento cuadriceps	1 serie	3 reps.	De pie, apoyado en la pared. Agarramos una pierna por el pie y la acercamos a glúteo, hasta donde empieza a tirar. Aguantamos 20 segundos, 3 repeticiones cada pierna. Respiramos con normalidad.
			

Estiramiento pectoral bilateral	1 serie	3 reps.	De pie, delante de un marco de puerta o en una esquina. Brazos a 90º aprox. Adelanto un pie. Mantenemos estiramiento, donde empieza a tirar, 20 segundos y 3 repeticiones de cada brazo. Respiramos con normalidad.
			
Estiramientos isquiotibiales	1 serie	3 reps.	Decubito supino. Piernas dobladas. Cinta en un tobillo. Estiramos la pierna lentamente hasta donde empieza a tirar. Mantenemos 20 segundos, 3 repeticiones por pierna. Respiramos con normalidad.
			

Estiramiento de piramidal	1 serie	3 reps.	En decubito supino. Piernas dobladas. Colocamos un pie por encima del muslo contrario. Con una mano agarro la rodilla y con la otra el tobillo. Acercamos la pierna hacia nosotros hasta donde empiece a tirar. Mantenemos 20 segundos, 3 veces por pierna. Respiramos con normalidad.
			
Flexión Extensión Cervical	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la cámara con los hombros a la misma altura. Inclina el cuello hacia arriba y después hacia abajo, como si miraras al techo y al suelo, sin mover los hombros.
			

Rotación Cervical	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la cámara con los hombros a la misma altura. Gira la cabeza a tu lado derecho y después al izquierdo, manteniendo la mirada horizontal y sin mover los hombros.
			
Inclinación Lateral Cervical	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la cámara con los hombros a la misma altura. Inclina la cabeza hacia tu lado izquierdo y después al derecho, acercando la oreja al hombro del mismo lado. No muevas los hombros ni dejes de mirar al frente.
			

Elevación de Hombros sobre Cabeza sin Peso	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la pantalla. Dobla los codos por delante hasta colocar las manos a la altura de la cara. Desde aquí, levanta los brazos por encima de la cabeza hasta extenderlos al completo.
			
Remo Izquierdo - Apoyado con Peso	2 series	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo izquierdo el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano derecha delante, inclínate al frente y deja caer el brazo izquierdo hacia el suelo mientras sostienes un peso. Realiza tracciones con el brazo izquierdo hacia arriba doblando el codo.
			

Remo Derecho - Apoyado con Peso	2 series	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo derecho el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano izquierda delante, inclínate al frente y deja caer el brazo derecho hacia el suelo mientras sostienes un peso. Realiza tracciones con el brazo derecho hacia arriba doblando el codo.
			
Estiramiento angular	1 serie	3 reps.	De pie. Giro la cabeza hacia un lado, flexiono cabeza hacia abajo y presiono suavemente, hacia abajo, con la mano de la rotación. Mantenemos 5 segundos, 5 repeticiones por lado. Alternamos.
			

Estiramiento trapecio	1 serie	3 reps.	De pie. Inclínamos la cabeza hacia un lado y estiramos el brazo contrario hacia abajo (como si quisiera tocar el suelo con los dedos de la mano). Mantengo 5 segundos. 5 veces por cada lado.
			