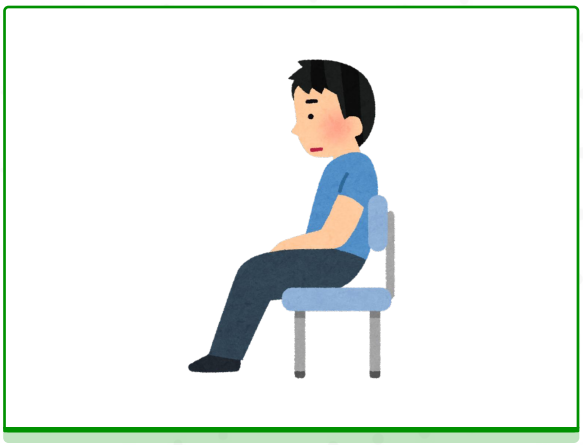
MOVIMIENTO ARTICULAR

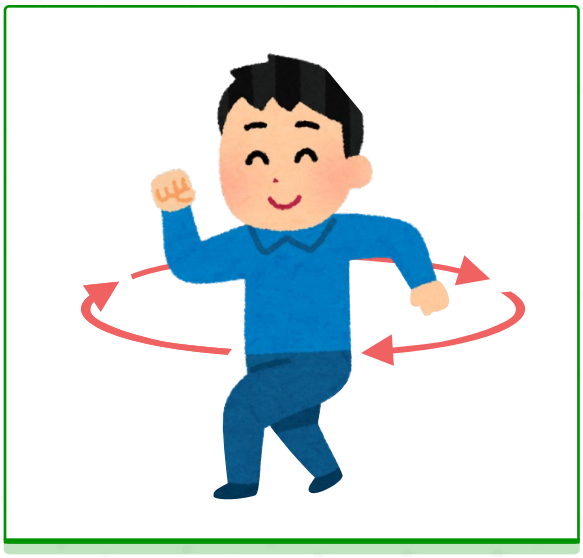
1 MOVIMIENTO CIRCULAR DE LOS PIES

- Sentado en una silla.
- Con el pie derecho, sin tocar el suelo, dibuje círculos, girando hacia un lado, de forma lenta y repita hacia la otra dirección.
- Realice 15 movimientos hacia cada lado.
- Luego repita con el pie izquierdo

2 EXTENSIÓN DE RODILLAS

- Sentado en una silla.
- Estire de manera alternada una y otra rodilla llevando la punta del zapato hacia arriba.
- Repita 15 veces con cada pierna.





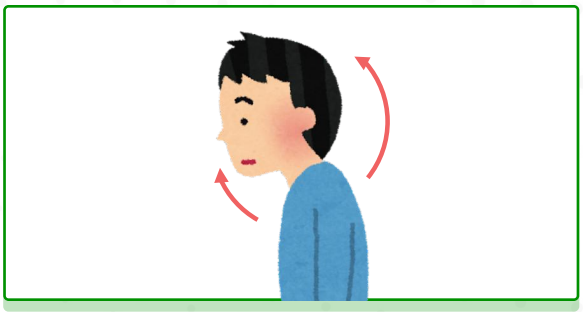
3 CÍRCULOS CON LAS CADERAS

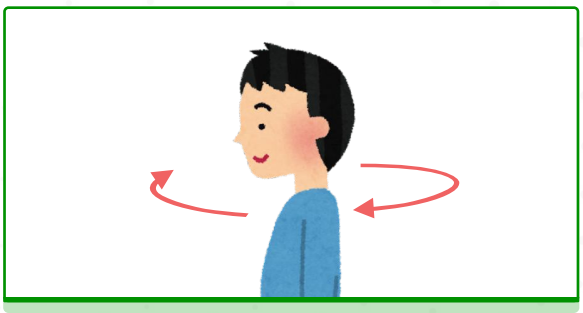
- De pie (Puede tener una silla o mesa cerca para afirmarse).
- Dibujo con su cadera un circulo hacia la derecha 5 veces y luego hacia la izquierda 5 veces.
- Comience con un circulo pequeño los primeros días.

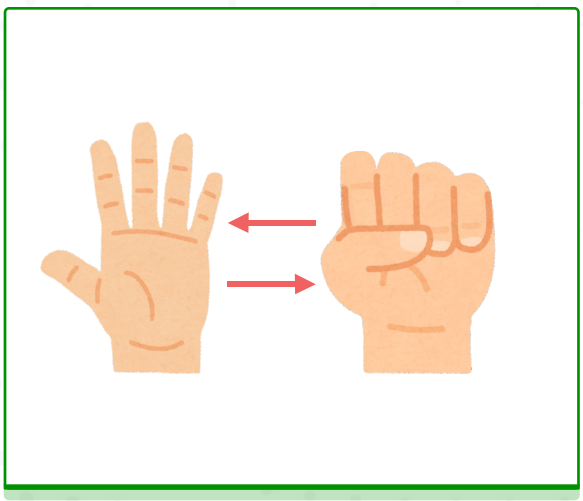
MOVIMIENTO ARTICULAR

4 MOVIMIENTO DE CABEZA

- Siéntese en una silla.
- Baje lentamente el mentón hasta tocar el pecho. Luego, lleve la cabeza y el cuello hacia atrás.
- Repita esto 10 veces.
- Gire la cabeza lentamente, hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.
- Repita esto 10 veces.







5 MOVIMIENTO DE MANOS

- Siéntese con una silla con los antebrazos apoyados.
- Apriete sus manos formando un puño y luego ábralas completamente.
- Repita esto 10 veces.

RECUERDE IR A SU PROPIO RITMO Y DETENERSE EN CASO DE SENTIR DOLOR O MAREOS.