

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA

Además de los ejercicios propuestos la semana pasada, podéis ir incorporando diferentes elementos para realizar los ejercicios.

Esta semana vamos a introducir una toalla...¿una toalla?. Sí, es un elemento que todos tenemos en casa y que nos puede ayudar a ejercitarnos.

Los haremos sentados en una silla o de pie, según nos permita nuestro estado.

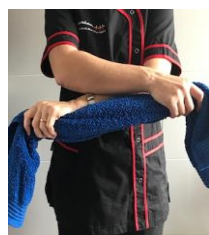
Primero realizaremos un calentamiento a nivel general, moviendo el cuello, los hombros, los brazos, el tronco y las piernas.

Los ejercicios los realizaremos en series de 10 repeticiones según tolerancia.

1. Sujetando la toalla con las dos manos, subimos los brazos lo máximo posible y en esa posición tiramos de la toalla hacia los extremos, aguantando dicha posición 3 segundos, descansamos y volvemos a la posición inicial.



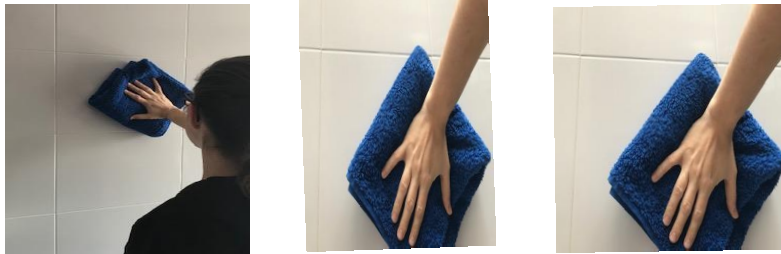
2. Agarramos la toalla con las manos cruzadas y los codos doblados y tiramos hacia los extremos, aguantando la posición 3 segundos y descansamos.



3. Sujetando la toalla con las dos manos, la llevamos desde el pecho hacia delante (con los brazos a 90º) y ahí tiramos hacia los extremos aguantando 3 segundos.



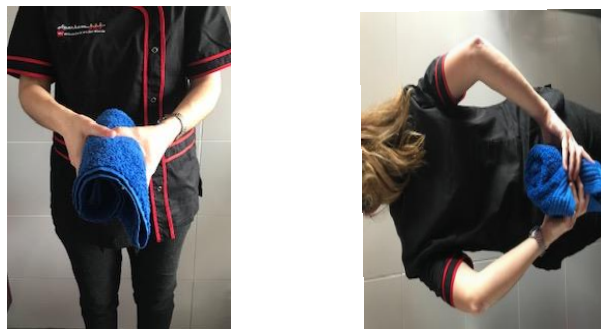
4. Nos colocamos de pie o sentados frente a la pared y, con la toalla estirada, hacemos movimientos sobre la pared en semicírculos, imitando la acción de limpiar los cristales. Lo realizaremos hacia dentro y hacia fuera, primero con una mano y después con la otra.



5. Partiendo de la misma posición, el movimiento se realizará hacia arriba y hacia abajo: primero con las dos manos, luego con la mano derecha y por último con la mano izquierda.



6. Enrollamos la toalla y nos la pasamos de una mano a otra por delante y por detrás, cambiando de sentido al cabo de 10-15 repeticiones.



7. Ahora nos la pasaremos de una mano a otra realizando el cambio de mano por encima de la cabeza.



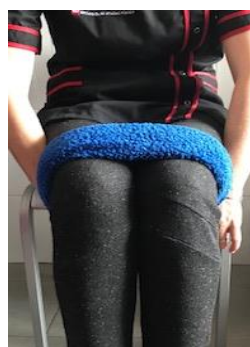
8. Ponemos la toalla estirada sobre la mesa y tratamos de arrugarla con los dedos hasta formar una especie de abanico: primero con las dos manos y después con una solamente.



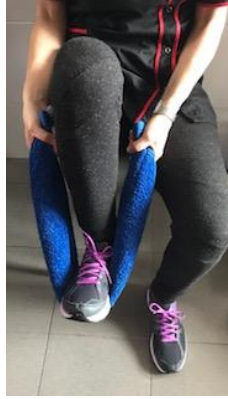
9. Trataremos de enrollar la toalla con las dos manos de la manera más apretada posible y después la desenrollaremos.



10. Nos sentamos en una silla y rodeamos las rodillas con la toalla: trataremos de separar las rodillas a la vez que resistimos el movimiento con las manos que agarran la toalla. Aguantamos en esa posición (tirando hacia fuera) 3 segundos.



11. Pasamos la toalla por la planta del pie y llevamos la rodilla al pecho y al suelo, tratando de realizar resistencia con la toalla.



12. Con los pies descalzos, tratamos de arrugar la toalla con el pie.



13. Tumbados boca arriba en la cama, colocamos una toalla pequeña enrollada en la zona lumbar y trataremos de aplastarla con dicha zona sin levantar el culete.



Puedes incorporar una pequeña serie de estiramientos al finalizar la sesión.

¡Si tienes alguna duda, contacta con tus fisioterapeutas!