PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA EJERCICIOS

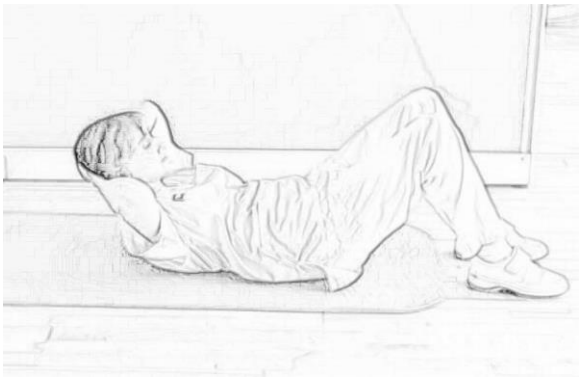
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

1.Boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coger el aire y llevar una rodilla al pecho, al echarlo volver a la posición inicial. Alternar ambas rodillas

2.Partiendo de la misma posición, llevar ambas rodillas flexionadas hacia el pecho a la vez que se coge el aire, al echarlo volver a la posición inicial.

3.Misma posición, colocar los brazos verticales al cuerpo. Coger aire elevando las manos al techo, sintiendo la separación de las escápulas. Volver a la posición inicial echando el aire.

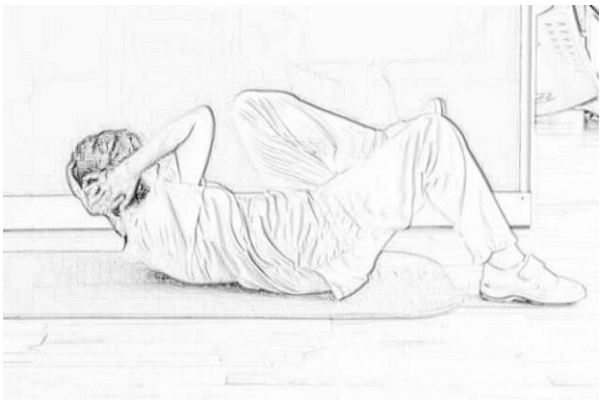
4.Boca arriba con piernas estiradas y brazos en prolongación del cuerpo, alternar brazo y pierna contraria extendida acompañando con respiración.



5.Misma posición: Trabajo de recto abdominal.

Colocar manos detrás de la cabeza o en el pecho, coger aire y al echarlo elevar el tronco hacia las rodillas despegando las escápulas de las colchonetas SIN FORZAR EL CUELLO.

6. Misma posición:
Trabajo de oblicuos.
Colocar manos detrás de la cabeza o en el pecho
y coger aire, al echarlo elevar el tronco con rotación hacia la rodilla contraria, Alternativamente.
SIN FORZAR EL CUELLO.



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

De pie con mancuernas de 1 ó 2 kg en cada mano

1.Coger aire con los brazos colocados a lo largo del cuerpo

2.Echar el aire al tiempo que levantamos los brazos al frente.

3.Abrir los brazos en cruz a la vez que cogemos el aire y echarlo volviendo al punto anterior

4.Coger aire, bajando los brazos a la posición inicial.

De pie con mancuernas de 1 ó 2 kg en cada mano

1.Coger aire con los brazos colocados a lo largo del cuerpo

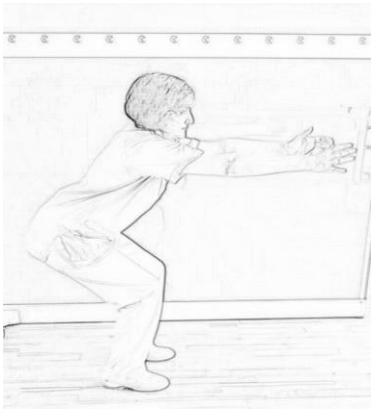
2. Echar el aire abriendo los brazos en cruz

3.En ésta posición flexionar los codos llevando las manos hacia los hombros

4.Echar el aire estirando los codos.

5.Coger aire bajando los brazos a la posición inicial.

1.De pie con brazos a lo largo del cuerpo y pies abiertos a la anchura de las caderas.



2. Brazos al frente, flexionar las rodillas sin que se levanten los talones del suelo.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

1.Colocar una mano sobre el hombro contrario y con la otra a la altura del codo realizar una presión produciéndose el estiramiento de la parte posterior del brazo.

2.Brazo y antebrazo extendidos con palma de la mano mirando al frente y dedos apuntando hacia abajo. Con la otra mano presionar sobre los dedos para producir el estiramiento de la cara anterior del antebrazo.

3.Brazo y antebrazo extendidos con palma de la mano mirando al frente y dedos apuntando hacia arriba. Con la otra mano, presionar sobre los dedos para producir el estiramiento de la cara posterior del antebrazo.

4.De pie, flexión de rodilla con talón al glúteo
 y estirando la parte anterior del muslo.

5.Pierna de delante en flexión y la de detrás estirada sin que se levante el talón.

6.Pierna estirada, Talón
 apoyado en el suelo con puntera hacia arriba

7.Posición de caballero. La rodilla flexionada no puede sobrepasar la puntera del pie.

8. Misma postura.
De rodillas, sentarse hacia atrás juntando punteras primero y después juntando talones.

REHABILITACIÓN CARDIACA
SERVICIO DE REHABILITACIÓN
VALDECILLA SUR
TELEFONO: 942204091