

Prensa anterior

1. Acuéstese boca arriba con el brazo levantado hacia el techo.
2. Mantenga el codo recto y levante los hombros de la cama (hacia el techo).
3. Baje nuevamente hasta que el hombro toque la cama.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Flexión de hombro

1. Acuéstese de espalda, boca arriba.
2. Levante un brazo hacia el techo (como si estuviera golpeando).
3. Sostenga 5 segundos y baje nuevamente a la cama.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Abducción de hombro

1. Acuéstese de espaldas con las manos a los lados.
2. Deslice el brazo por el lado de su cabeza y "arriba" (como si estuviese haciendo un ángel de nieve).
3. Vuelva a deslizar el brazo a su lado.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Curls de bíceps (flexión)

1. Acuéstese de espalda, boca arriba.
2. Enderece el brazo a su lado.
3. Doble el codo y baje nuevamente hacia abajo hasta enderezar.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

**** Siempre verifique con su proveedor/terapista, ya que puede tener restricciones de ejercicio.****

Cruzando la línea media y ayudando con la movilidad en la cama

1. Acuéstese de espalda, boca arriba.
2. Doble la rodilla izquierda y extienda el brazo izquierdo hacia el lado derecho de la cama.
3. Gire sobre su lado derecho.
4. Empuje a través de su brazo izquierdo para volver a estar boca arriba.
5. Repita hacia el lado izquierdo.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Arqueo pequeño de Cuádriceps (SAQ)

1. Acuéstese de espalda, boca arriba.
2. Coloque una almohada o toalla debajo de la rodilla.
3. Levante el pie de la cama hasta que la rodilla esté recta.
4. Mantenga de 3-5 segundos y baje.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Deslizamientos de talón

1. Acuéstese de espalda, boca arriba.
2. Deslice el talón hacia sus glúteos manteniendo el talón en la cama.
3. Baje hasta que la rodilla esté recta.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Abducción de cadera

1. Acuéstese de espalda, boca arriba.
2. Mueva su pierna hacia un lado, manteniendo su rodilla extendida.
3. Vuelva a poner la pierna en el medio.

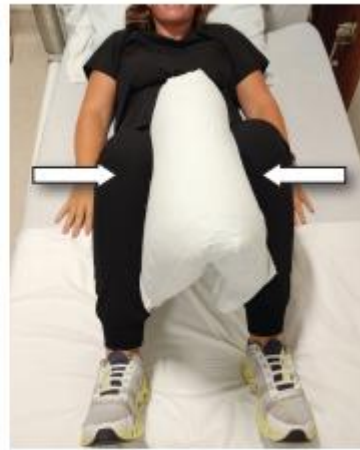


NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

**** Siempre verifique con su proveedor/terapista, ya que puede tener restricciones de ejercicio.****

Aducción de cadera

1. Acuéstese sobre su espalda con las rodillas dobladas.
2. Coloque una almohada doblada entre las rodillas.
3. Apriete las rodillas y apriete la almohada con firmeza.
4. Manténgalas así por 5 segundos.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Puente

1. Acuéstese boca arriba y doble las rodillas para que sus pies estén planos sobre la cama.
2. Presione los talones contra la cama para levantar las caderas de la cama.
3. Vuelva a la posición inicial.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Aperturas de rodillas (Apertura tipo Almeja)

1. Acuéstese sobre su espalda con las rodillas dobladas.
2. Coloque una banda elástica alrededor de las rodillas (si hay una disponible) y luego separe las rodillas.
3. Vuelva a juntar las rodillas, lentamente.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Sets de glúteos

1. Acuéstese de espalda, boca arriba.
2. Apriete los glúteos y retenga por 5 segundos.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

**** Siempre verifique con su proveedor/terapista, ya que puede tener restricciones de ejercicio.****

Sets de ejercicios para cuádriceps

1. Acuéstese boca arriba con una pierna recta.
2. Apriete el músculo de la parte superior del muslo para presionar la parte posterior de la rodilla hacia abajo.
3. Manténgalas así por 5 segundos.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

Flexiones rápidas de tobillo

1. Flexione el pie hacia arriba y hacia abajo en la articulación del tobillo como se muestra en la imagen.



NIVEL 1: NIVEL DE CAMA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO EN POSICIÓN SUPINA

**** Siempre verifique con su proveedor/terapista, ya que puede tener restricciones de ejercicio.****