

Prensa vertical

1. Levante un brazo por encima de la cabeza hacia el techo.
2. Baje nuevamente y levante el otro brazo.



Prensa anterior/alcance/ punzones transversales

1. Lleve un brazo hacia adelante (como si estuviera golpeando).
2. Regrese el brazo a su cuerpo y extienda el otro brazo hacia adelante.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Flexión de hombro

1. Coloque un brazo a su lado con el codo recto.
2. Levante el brazo hacia arriba delante suyo.
3. Vuelva a la posición inicial.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Abducción de hombro

1. Coloque un brazo a su lado con el codo recto.
2. Levante el brazo hacia un lado.
3. Vuelva a la posición inicial.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

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

Retracción escapular

1. Mueva los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.
2. Retenga, relaje y repita.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Arqueo Alto de Cuádriceps

1. Siéntese en el borde de la cama o en la silla.
2. Levante un pie hasta que la rodilla esté recta.
3. Baje la pierna lentamente.
4. Repita con la otra pierna.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Marchar sentado/a

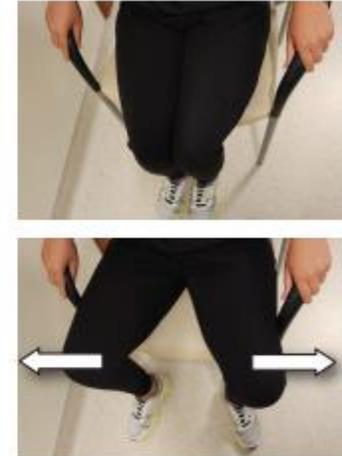
1. Siéntese en el borde de la cama o en una silla.
2. Levante un pie y levante del suelo como marchando.
3. Baje la pierna lentamente.
4. Repita con la otra pierna.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Abducción de cadera

1. Siéntese en el borde de la cama o una silla.
2. Separe las rodillas (hacia los lados).
3. Retorne al centro.
4. Mantenga los pies en el suelo todo el tiempo.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

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

Aducción de cadera

1. Siéntese en el borde de la cama o silla.
2. Coloque una almohada entre los muslos/rodillas.
3. Apriete la almohada con las piernas.
4. Retenga, relaje y repita.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Elevación de pantorrillas

1. Siéntese en el borde de la cama o silla.
2. Coloque los pies planos en el suelo.
3. Manteniendo los dedos de los pies en el suelo, levante los talones lo más alto que pueda.
4. Baje los talones hacia abajo y repita.



NIVEL 2: POSICIÓN SENTADA | EJERCICIOS PARA LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

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