

ESCUELA TERAPÉUTICA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA CON SESIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS PARA QUE LOS TRABAJADORES APRENDAN A CUIDAR SUS MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.
BUSCA PREVENIR O MANEJAR DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS.

HORARIOS DE REALIZACIÓN:

9:00 A.M. - 9:10 A.M.

11:00 A.M. - 11:10 A.M.

3:00 P.M. - 3:10 P.M.

4:50 P.M. - 5:00 P.M.

✦ ✦ ✦

LOS EJERCICIOS PARA LA COLUMNA VERTEBRAL AYUDAN A:

FORTALECER LA MUSCULATURA

MEJORAR LA POSTURA Y LA FLEXIBILIDAD

REDUCIR EL DOLOR

RECOMENDACIÓN: NO ESPERES SENTIR DOLOR PARA REALIZAR PAUSAS ACTIVAS.

✦ ✦ ✦

SALFORD & CO.

✦ ✦ ✦

EJERCICIOS: COLUMNA Y

MIEMBROS INFERIORES

✦ ✦ ✦



✦ ✦ ✦

EJERCICIOS

- **Ejercicio 1**

Entrelazar las manos y flexionar rodillas.
El mentón toca el pecho.
Mantener 10 segundos, repetir 3 veces.

- **Ejercicio 2**

Entrelazar las manos y elevarlas sobre la cabeza.
Inclinar el tronco hacia un lado y contar hasta 10 segundos.
Repetir 3 veces por lado.

- **Ejercicio 3**

Sostenerse de una silla o pared.
Flexionar la rodilla llevando el talón al glúteo.
Sostener 10 segundos y repetir 3 veces por pierna.



Ejercicio 4
Acostado, flexionar rodillas y llevarlas al pecho.

Mantener 10 segundos y repetir 3 veces.

Ejercicio 5 – "El gato" (versión 1)
Apoyar manos y rodillas.

Elevar la espalda y llevar el mentón al pecho.

Mantener 10 segundos y repetir 3 veces.

Ejercicio 6 – "El gato" (versión 2)
Desde la misma posición, bajar la espalda como si tocara el suelo.

Mirar hacia arriba.

Mantener 10 segundos y repetir 3 veces.

✦ ✦ ✦

EJERCICIOS VASCULARES OBJETIVO: MEJORAR LA CIRCULACIÓN VENOSA.

CAMINAR SOBRE LOS TALONES UNOS MINUTOS.

PONERSE DE PUNTILLAS VARIAS VECES.

CAMINAR DE PUNTILLAS UNOS MINUTOS.

✦ ✦ ✦