

NOTICIAS

MENTAL FIT 26

Estiramiento de brazos

Realizar los estiramientos una vez al día, 3 veces por lado, manteniendo 20 segundos e ir progresando de a 10 segundos, hasta un máximo de 1 (un) minuto por vez.

1. Llevar el brazo derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo e intente con su mano apoyada en el hombro del brazo estirado, hacer presión hacia adentro suavemente hasta sentir tensión en hombro.



2. Lleve su codo derecho hacia arriba e intente tocar con su mano en la escápula del lado opuesto. Mantenga esta posición y seguidamente repita el ejercicio hacia el otro lado.



3. Lleve las manos entrelazadas a la altura del pecho, tome aire y lleve los brazos por encima de la cabeza, con las palmas apuntando hacia el techo. Toma aire e incline su torso hacia la izquierda a medida que vas soltando el aire, repite hacia el lado contrario. Al finalizar toma aire y suelta las manos a los costados, soltando el aire lentamente.



4. Estire el brazo al frente, coloque la palma de la mano en dirección al techo, y con su otra mano ayude a la muñeca a extenderse, llevando los dedos hacia abajo y atrás. Repetir con el otro brazo.



Movilidad del cuello

Realizar los estiramientos en posición de sentado y con la espalda bien alineada, 2 veces por lado, manteniendo 15 segundos e ir progresando de a 5 segundos, hasta un máximo de 30 segundos por vez.

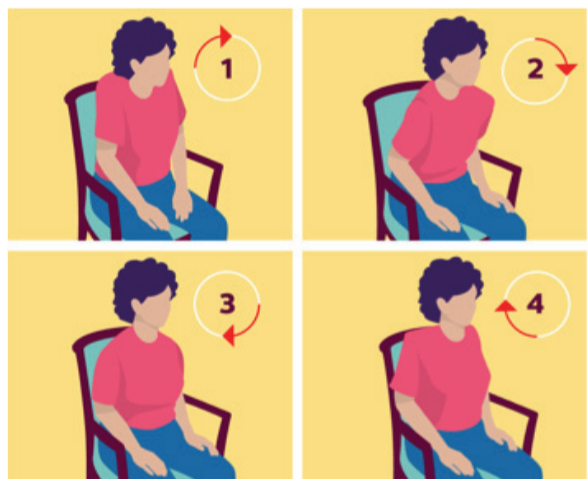
1. Girar la cabeza suavemente como para mirar hacia la derecha y luego girar hacia la izquierda. Mantener en los extremos.



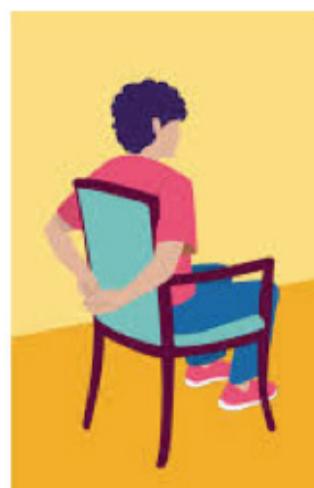
2. Con la mirada al frente, inclinar la cabeza hacia un lado, de modo que lo oreja se acerque al hombro, mantenga la posición e incline la cabeza hacia el otro lado. Mantenga unos segundos la posición en los extremos.



3. Realizar rotaciones suaves con los hombros, primero hacia adelante y luego hacia atrás.



4. Llevar las manos por detrás del respaldo de la silla, intentando juntarlas atrás, luego llevarlas hacia adelante apoyándolas sobre los muslos. Repetir. 4 veces



Recuerde no permanecer sentado más de 45 minutos. Movilizarse por el interior de la casa de manera regular, mantendrá activos sus músculos y a Ud. más saludable.

Equipo de Kinesiología
Unidad neurorehabilitación
INEBA