

COMBATE LA PERDIDA DE FUNCIONALIDAD ASOCIADA AL CONFINAMIENTO

CENTRO NACIONAL DE INVESTIGACION Y ATENCION EN
MEDICINA DEL DEPORTE

REALIZA UN CALENTAMIENTO DE 6 MINUTOS

Camina en el mismo
lugar, moviendo los
brazos energícamente

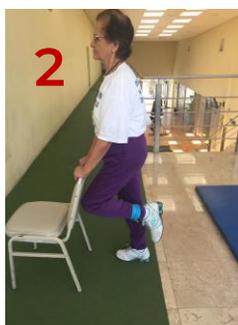
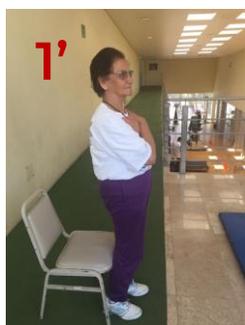
INTENTA

DE 1 A 2 SERIES DE 10 REPETICIONES DE
CADA EJERCICIO

MOVIMIENTOS LENTOS Y
CONTROLADOS

QUE SIENTAS UN ESFUERZO
MODERADO

COTANDO EN VOZ ALTA



AL FINALIZAR ESTIRA

Mantén el movimiento 20 segundos
3 Repeticiones
Sin que presentes dolor

Dra. Ariadna del Villar Morales



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra



inr.gob.mx