

EJERCICIOS DE MOVILIDAD GENERAL BÁSICA

Los siguientes ejercicios son por todos conocidos y han sido realizados durante las terapias grupales. Cabe recordar que todos los pacientes no estáis en el mismo punto de la enfermedad ni todos podéis hacer las mismas cosas, por lo que habrá ejercicios que quizás no podáis hacer o no lleguéis a las repeticiones a las indicadas, no importa, **lo principal es MOVERSE**. Vale más hacer poco que nada.

- **CUELLO:**

- 1º) Llevar la oreja izquierda al hombro izquierdo. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 2º) Llevar la oreja derecha al hombro derecho. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 3º) Giramos la cabeza a la izquierda y vuelta al frente. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 4º) Giramos la cabeza a la derecha y vuelta al frente. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 5º) Llevamos el mentón al pecho y vuelta al frente. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 6º) Llevamos la cabeza atrás y vuelta al frente. 15 veces, descansamos y otras 15.

- **BRAZOS:**

- 1º) Rotaciones de los hombros hacia delante. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 2º) Rotaciones de los hombros hacia atrás. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 3º) Nos encogemos de hombros llevándolos arriba. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 4º) Llevar los brazos arriba alternando uno y otro. 30 veces, descansamos y otras 30
- 5º) Levantar los brazos por los lados hasta llegar a juntarlos por encima de la cabeza. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 6º) Brazos adelante, codos estirados y palmas de las manos juntas, llevamos los brazos a la posición de cruz y volvemos a juntar las palmas. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 7º) Colocar los brazos en cruz, ir a tocar con la mano el hombro contrario. 30 veces, descansamos y otras 30.
- 8º) Brazos estirados con las palmas de las manos hacia arriba, voltearlas hasta que queden las palmas hacia abajo. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 9º) Mismo ejercicio que el anterior pero alterno, mientras una palma mira al suelo, la otra mira al techo. 15 veces, descansamos y otras 15.
- 10º) Brazos estirados llevamos las muñecas hacia arriba y hacia abajo (como acelerando una moto). 15 veces, descansamos y otras 15.
- 11º) Abrir y cerrar los dos puños a la vez. 15 veces, descansamos y otras 15.

12º) Mismo ejercicio que el anterior pero alterno, mientras un puño se abre el otro se cierra. 15 veces, descansamos y otras 15.

13º) Entrecruzamos los dedos de una mano con los de la otra y hacemos círculos con las muñecas. 15 veces, descansamos y otras 15.

14º) Con el dedo pulgar, vamos a tocar el meñique, anular, corazón e índice. Eso es UNA VEZ, repetimos 15 veces. Y otras 15 veces al revés: índice, corazón, anular, meñique. Repetimos lo mismo con la mano contraria, 15 veces, descansamos y otras 15.

- **TRONCO:**

1º) Llevar las dos manos a tocar el suelo encorvando la espalda. 15 veces, descansamos y otras 15.

2º) Llevar las dos manos al techo acompañadas de la mirada. 15 veces, descansamos y otras 15.

3º) Inclinaciones de tronco, vamos con las manos a los lados a tocar el suelo. 30 veces, descansamos y otras 30.

4º) Nos abrazamos y rotamos el tronco hacia un lado y hacia el otro (como si quisiéramos mirar si tenemos alguien detrás). 30 veces, descansamos y otras 30.

5º) De pie con las piernas separadas hacemos círculos con la cintura. 10 círculos hacia un lado y otros 10 hacia el otro.

- **PIERNAS:**

1º) Llevar las rodillas al pecho alternas, primero una y luego la otra. 30 veces, descansamos y otras 30.

2º) Llevar los talones atrás a tocar el culo alternos, primero una pierna y luego la otra. 30 veces, descansamos y otras 30.

3º) Abrir y cerrar las dos piernas a la vez. 15 veces, descansamos y otras 15.

4º) Abrir y cerrar las piernas alternas, primero una y luego la otra. 30 veces, descansamos y otras 30.

5º) Levantar una pierna estirada, aguantar 4 segundos y bajar. Lo hacemos con las dos piernas alternas. 30 veces, descansamos y otras 30.

6º) Con las piernas estiradas cruzar una por encima y luego la otra. 30 veces, descansamos y otras 30.

7º) Con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo vamos a tocar con el talón izquierdo la rodilla derecha y con el talón derecho la rodilla izquierda. 30 veces, descansamos y otras 30.

8º) Movemos los tobillos llevando talones y punteras al techo. 30 veces, descansamos y otras 30.