

PLAN DE EJERCICIOS (ESCOLIOSIS)

	Actividad	Tiempo	Imagen
Ejercicios 01	En cuadrupedia, alterna entre arquear la espalda hacia arriba (gato) al exhalar y hundirla hacia abajo (camello) al inhalar.	1-2 minutos,	
Ejercicios 02	En cuatro puntos, eleva un brazo hacia adelante y la pierna contralateral hacia atrás, manteniendo el abdomen contraído y la espalda neutra.	sostener 3 a 5 seg 12 rep	
Ejercicios 03	En decúbito prono, con los brazos extendidos hacia adelante Mueve los brazos en un arco hacia los lados acercándolos a la región lumbar, luego regresa a la posición inicial.	10-15 rep	
Ejercicios 04	En decúbito prono, con los brazos extendidos hacia adelante, eleva ligeramente el tórax. Desde esa posición, eleva ambos brazos hacia cefálico, manteniéndolos rectos, y luego regresa a la posición inicial.	10 -15 rep	
Ejercicios 05	En decúbito supino, con las piernas flexionadas y elevadas (rodillas a 90°), gira la pelvis hacia un lado hasta que las rodillas se acerquen a la superficie, manteniendo la espalda baja en contacto con la camilla. Regresa al centro y repite hacia el lado opuesto	10-12 rep	

PLAN DE EJERCICIOS (ESCOLIOSIS)

	<i>actividad</i>	tiempo	Imagen
Estiramiento 01	En posición de cuadrupedia (cuatro puntos de apoyo), con la espalda neutra y el abdomen activado, gira lentamente la cabeza hacia un lado, intentando llevar la barbilla hacia el hombro. Mantén el estiramiento durante	15- 20 seg 3 series	
<i>Estiramiento</i> 02	Desde cuadrupedia, lleva las caderas hacia atrás hasta los talones, estira los brazos hacia adelante y apoya la frente en el suelo.	20-30seg 3 series	
<i>Estiramiento</i> 03	Desde cuadrupedia, lleva las caderas hacia atrás hasta los talones. Cruza un brazo por debajo del otro, girando el torso ligeramente, hasta apoyar el hombro y la mejilla en el suelo.	20-30 seg 3 series	
<i>Estiramiento</i> 04	En posición sentada , coloca las manos sobre una pelota frente a ti. Rueda lentamente la pelota hacia adelante mientras inclinas el tronco, estirando la espalda y los brazos.	15-20 seg 3 series	
<i>Estiramiento</i> 05	En posición sentado de piernas cruzadas, eleva un brazo hacia arriba, manteniendo el tronco recto. Luego, lleva el brazo hacia un lado, estirando el torso lateralmente.	15-20 seg 3 series	