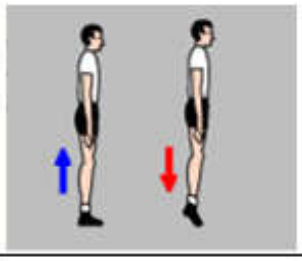
PROTOCOLO DE EJERCICIOS

DIA 1	
	Colocar los brazos por encima del nivel del corazón, estando completamente estirados, abrir y cerrar de manera rápida manos y dedos durante 15 seg con el fin de generar acción de bombeo en las arterias y activar la circulación de miembros superiores, mejorando oxigenación en músculos de antebrazo y relajación en estos
	Realizar activación de la circulación elevando los talones varias veces durante 15 sg de manera rápida manteniendo el equilibrio, con el fin de generar acción de bombeo en las arterias y activar la circulación de miembros inferiores, mejorando oxigenación en músculos de pierna y relajación en estos

	POSICIÓN INICIAL: En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Mantenga una respiración rítmica y natural

	Entrelace las manos detrás de la cabeza y lleve los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de la parte de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostenga por 20 segundos y relaje. Mantenga el cuello y la columna rectos.
 	Con la mano derecha en la cintura y el brazo izquierdo extendido hacia arriba, inclínese lo más que puede hacia la izquierda. Sostenga 15 segundos. Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.
	Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoya sobre toda la planta del pie, esta rodilla debe estar completamente extendida y sostenga. Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna
	Párese en talones y sostenga durante 10 segundos. Repita el ejercicio 2 veces

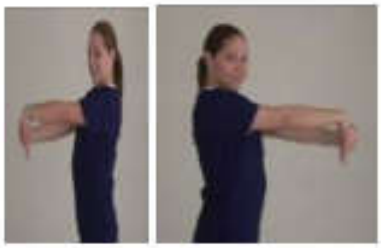
DIA 2	
	Con la espalda recta, incline la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho. Entrelace las manos detrás de la cabeza y realice estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Sostenga por 20 segundos
	Eleve los hombros y sostenga durante 15 segundos produciendo tensión en los músculos de la base del cuello y parte posterior de los hombros.; luego baje los hombros lo más que puede y sostenga durante 15 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial.
	Cruce la pierna izquierda por delante de la derecha y entrelace sus dedos encima de la cabeza; incline el tronco hacia la derecha. Sostenga la posición durante 20 segundos. Regrese lentamente a la posición inicial y repita hacia el lado contrario.

DIA 3:	
	Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros. Incline la cabeza hacia delante, empujando a la vez los brazos hacia delante. Sostenga por 20 segundos y vuelva a la posición inicial.
	Ubique los brazos en horizontal al nivel de los hombros, ligeramente hacia atrás del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba. Lleve lentamente los hombros hacia delante, a medida que rota los brazos llevando las palmas hacia atrás. Repita el movimiento 2 veces
	Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia abajo, sin separar las palmas. Sostenga durante 30 segundos.
	Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas. Desde la posición inicial rote el tronco hacia el lado derecho, sostenga 15 segundos, vuelva a la posición inicial y rote el tronco hacia el lado izquierdo y sostenga 15 segundos; vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio 2 veces.

	Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; sostenga por 15 segundos y repita con el lado contrario.
DIA 4:	
	Con las palmas hacia fuera suba por los brazos manteniéndolos extendidos, hasta unir las palmas encima de la cabeza, a medida que cuenta lentamente hasta 8. Regrese lentamente a la posición inicial
	Con las palmas enfrentadas, lleve los brazos hacia atrás a medida que cuenta hasta 8 y regrese lentamente a la posición inicial.
	Con las piernas separadas, doble ligeramente las rodillas, saque los glúteos, lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo mas que pueda los brazos al frente y realice una giba grande. Sostenga durante 30 segundos. Repita 2 veces el ejercicio
	Inicie el ejercicio ubicando los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba; estire completamente el brazo derecho y sostenga por 15 segundos.

	Luego estire el brazo izquierdo y sostenga por 15 segundos
	Con los brazos al nivel de los hombros y los codos ligeramente doblados. Toque la rodilla izquierda con el codo derecho en un movimiento lento y sin inclinar el tronco. Vuelva a la posición inicial y repita con el lado contrario
	Con los dedos extendidos, abra y cierre los dedos lentamente varias veces, a medida que cuenta hasta 8.
DIA 5	
	Con las manos empuñadas y los brazos extendidos al frente, llévelos lentamente hacia los lados y vuelva a la posición inicial a medida que cuenta hasta 10 SG
	Lleve el brazo derecho por detrás de la espalda. Tome la muñeca derecha con la mano izquierda y hálela suavemente hacia la izquierda, estirando los músculos del hombro y el brazo. Sostenga durante 20 segundos. Realice el ejercicio con el brazo contrario. Mantenga la espalda recta

	Con las manos en la cintura realice una cuclilla, sostenga durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Mantenga la espalda recta y el talón elevado del piso. Repita 2 a 3 veces
	Realice movimiento pendular de cadera realizando flexo-extensión de cadera, con rodilla completamente extendida, Repita 2 veces el ejercicio durante 10 segundos por cada pierna.
	Cruce el brazo derecho sobre el pecho, al nivel de los hombros, manteniéndolo relajado. Tome el brazo por el codo con la mano contraria y empújelo hacia usted. Sostenga por 20 segundos. Repita el ejercicio con el lado contrario
DIA 6:	
	Lleve la mano derecha por detrás del hombro. Con la mano izquierda tome el codo derecho y empújelo ligeramente hacia atrás, estirando los músculos del brazo. Sostenga por 20 segundos y repita con el lado contrario.

	Entre cruce los dedos al frente, doble el brazo derecho y acerque al cuerpo el brazo izquierdo, el cual queda completamente extendido. Sostenga durante 20 segundos. Repita el Ejercicio con el brazo contrario.
	Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia abajo, lleve la mano derecha hacia arriba y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario
	Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, y sobre esta realice el apoyo de manos. Mantenga el tronco recto. Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio con el lado contrario
	Con el brazo extendido frente a Usted y las palmas hacia abajo, con la mano izquierda tome el dorso de su mano derecha llevándola hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario
	Con los brazos extendidos frente a usted, y las manos en posición neutra, lleve los pulgares hacia adentro de las palmas de las manos, cierre los puños y llévelos ligeramente hacia abajo, permitiendo de esta manera que los tendones del pulgar se estiren. Sostenga durante 30 segundos. Repita el ejercicio 2 veces.

DIA 7: OPCIONAL	
	POSICIÓN INICIAL: En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Mantenga una respiración rítmica y natural
	Separe las piernas. Deje caer el tronco relajadamente hacia delante, manteniendo las rodillas rectas y los pies bien apoyados. Sostenga la posición por 15 segundos.
	Con las piernas ligeramente separadas, apoye todo su peso sobre las puntas de los pies, tratando de mantener el equilibrio Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio
	Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoya sobre el talón, la rodilla debe estar completamente extendida, trate de llevar la punta del pie derecho hacia usted y sostenga. Sostenga durante 15 segundos. Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna

	Eleve el hombro derecho manteniendo el izquierdo relajado y sostenga durante 15 segundos. Repita el ejercicio con el hombro izquierdo
	Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho. Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio con el lado contrario
	Con espalda derecha, puede apoyarse sobre una pared, tome por debajo de rodilla y acérquela al cuerpo lo más que pueda. Mantenga el tronco y la cadera rectos. Sostenga durante 15 segundos. Repita con la pierna contraria.