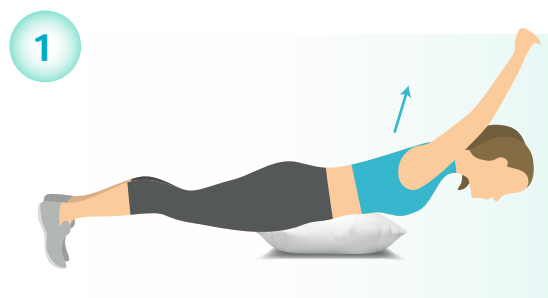
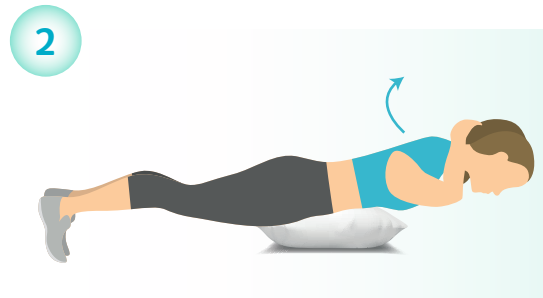


Programa de EJERCICIOS para CIFOSIS DORSAL

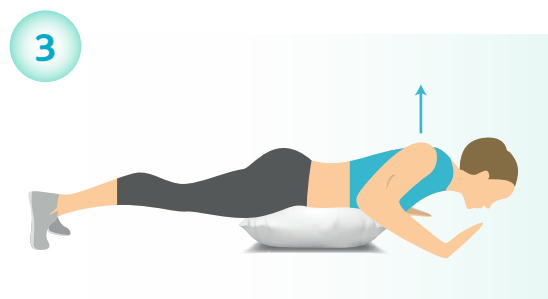
Aplicar calor en la región dorsal 15 minutos previos al ejercicio. Realizar 10 veces cada ejercicio.



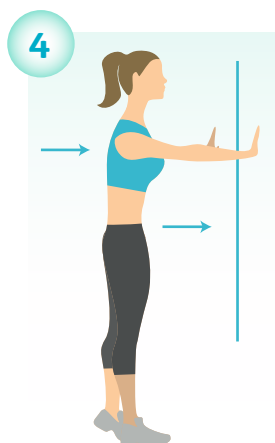
1 Acostado mirando al piso, con una almohada bajo el abdomen, abra los brazos 90° y levántelos lentamente.



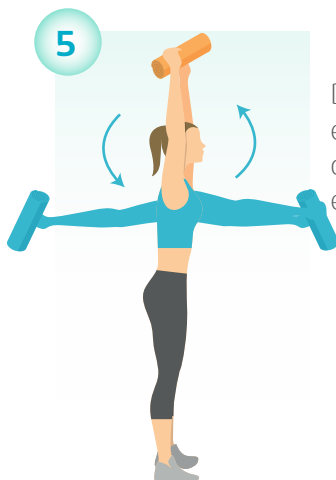
2 En la posición anterior, pero con los brazos en la nuca, levante los codos uniendo las escápulas.



3 En la misma posición, abra los brazos y doble los codos a 90°. Levanté el tronco manteniendo los brazos en la misma posición.



4 De pie en una esquina, apoye las manos en la pared a la altura de los hombros. Lleve el cuerpo hacia adelante sin elevar los talones



5 De pie con una toalla entre las manos, en un solo movimiento lleve sobre la cabeza, manteniendo los codos extendidos.