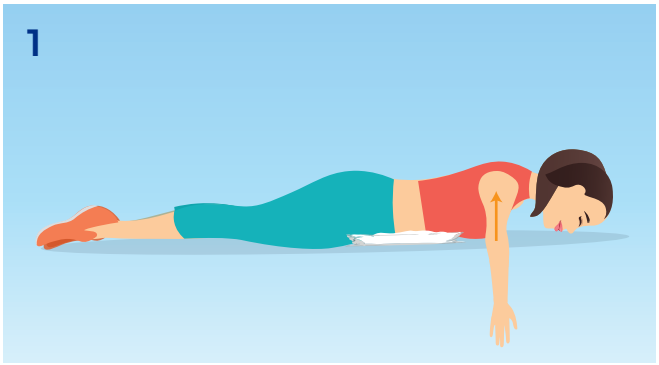
MédicaSur®
Excelencia médica, calidez humana

Clínica de Medicina de Rehabilitación

Programa de ejercicios para CIFOSIS DORSAL

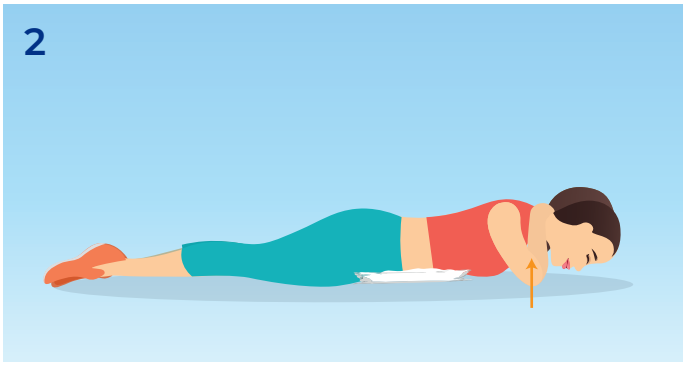
Aplicar calor en la región dorsal 15 minutos previos al ejercicio. Realizar 10 veces cada ejercicio.

1



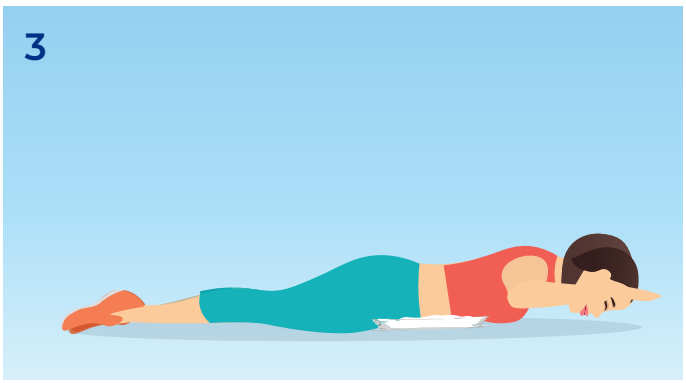
Acostado mirando al piso, con una almohada bajo el abdomen, abra los brazos 90° y levántelos lentamente.

2



En la misma posición, con las manos en la nuca, levantar los codos, tratando de estirar el pecho.

3



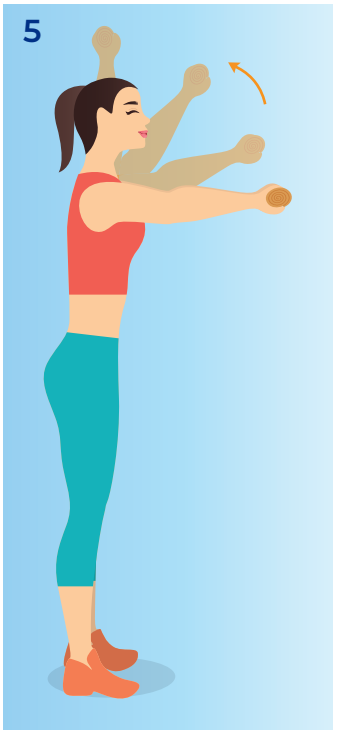
En la misma posición, abra los brazos y doble los codos a 90°. Levanté el tronco manteniendo los brazos en la misma posición.

4



De pie en una esquina, apoye una mano en cada lado de la esquina 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 llévelo sobre la cabeza, manteniendo los codos extendidos.

©Médica Sur

Ubicación:
Acceso Norte, nivel 2

Horario de atención:
Lunes a viernes 7 a 21 h

Directo: 55 5424 7224
Conmutador: 55 5424 7200 ext. 3093, 3096 y 7224