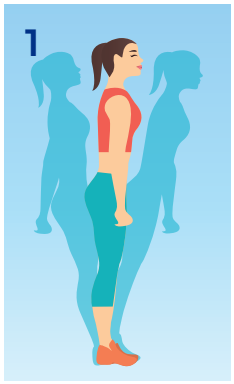
MédicaSur®
Excelencia médica, calidez humana

Clínica de Medicina de Rehabilitación

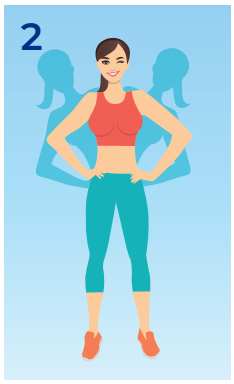
Programa de ejercicios para MARCHA Y EQUILIBRIO

1



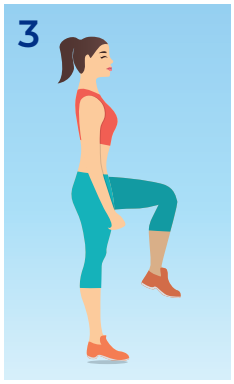
De pie, con las piernas separadas, inicie un balanceo hacia adelante y hacia atrás.

2



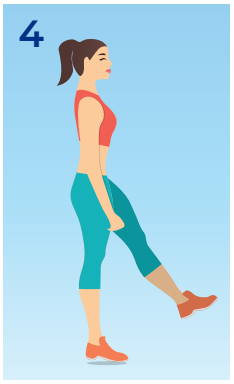
En la misma posición, cambie el balanceo hacia los lados.

3



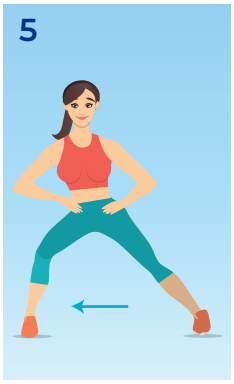
Marche en un mismo lugar.

4



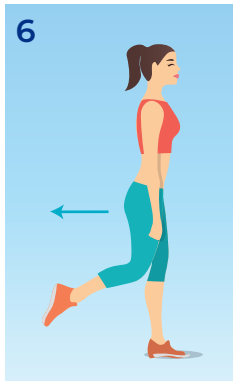
De pie, levante la rodilla, marque el paso apoyando el talón y regrese a la posición inicial.

5



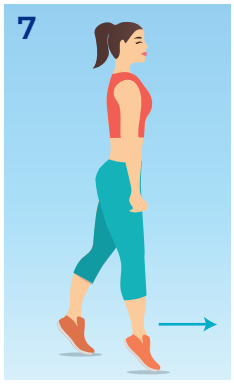
Camine de lado.

6



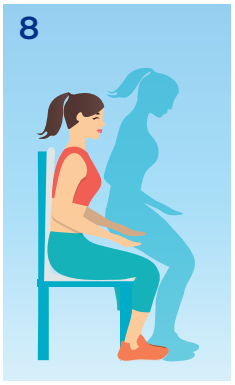
Camine hacia atrás.

7



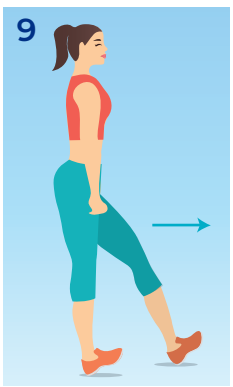
Camine de puntas.

8



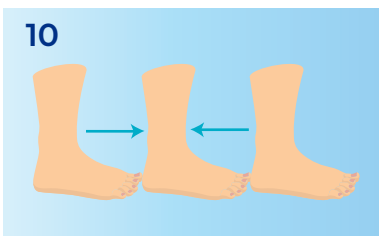
Levántate y siéntate en una silla.

9



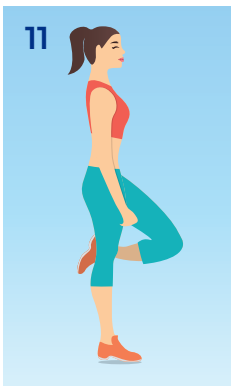
Camine de talones.

10



Camine colocando el talón del pie de adelante pegado a la punta de atrás.

11



Trate de pararse en un solo pie y después en el otro.

Si se siente inseguro, apóyese en un objeto.

©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