

# Ejercicios Para Aumentar la Movilidad

Este panfleto habla de ejercicios. Le muestra algunos ejercicios específicos que pudieran ser apropiados para usted. Antes de comenzar un programa de ejercicio, hable con su doctor. Enséñele este panfleto y pregúntele si hay algún ejercicio que no debe hacer. Luego de esto, está listo para comenzar.

El “alcance de movilidad” significa hasta donde sus articulaciones llegan al moverse en ciertas direcciones.

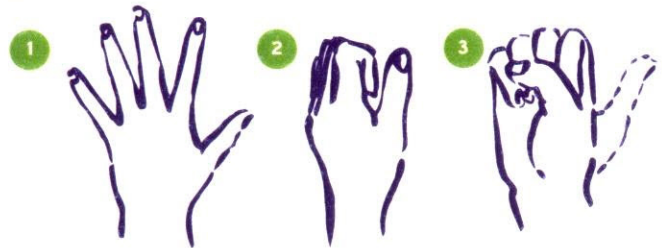
## Ejercicios para el alcance de movilidad:

- Ayudan a que sus articulaciones puedan moverse con mas facilidad
- Reducen la rigidez
- Ayudan a mantener o aumentar la flexibilidad

Los siguientes ejercicios son unos ejemplos

### Los Dedos de las Manos y el Pulgar:

1. Abra sus manos con sus dedo derechos y extendidos.
2. Doble los dedos en las articulaciones superiores (no los nudillos).
3. Trate de tocar la parte superior de la palma de la mano.
4. Alcance el dedo pulgar a través de la palma.
5. Trate de tocar la base del dedo pequeño.
6. Abre su mano.
7. Repita con la otra mano.



### Rodillas y Caderas:

1. Acuéstese en su espalda.
2. Doble una rodilla. Mantenga su otra pierna recta.
3. Doble la rodilla de la pierna recta.
4. Hale la rodilla hacia su pecho con las manos.
5. Estire y enderece la pierna hacia el cielo.
6. Baje la pierna hacia el piso.
7. Repita con la otra pierna.

