

4 EJERCICIOS PARA CUIDADORES

¡EJERCÍTATE DIARIAMENTE!

1



OBJETIVO:

5 minutos

Ejercicio descontracturante

DESCRIPCIÓN: Túmbese boca arriba con las piernas dobladas. Coloque entre su espalda y la colchoneta una pelota de tenis o similar. Si encuentra algún punto sobre el que le sea molesta la presión de la pelota, trate de insistir sobre ese punto realizando pequeños movimientos. Esto ayudará a romper la tensión acumulada, liberando sus músculos. Si el dolor es demasiado fuerte, pruebe con una pelota más blanda.

2



OBJETIVO:

2 minutos

Masaje lumbar

DESCRIPCIÓN: Túmbese boca arriba con sus caderas y rodillas dobladas en ángulo recto. Deje caer suavemente sus piernas hacia un lado y hacia el otro, realizando un agradable masaje sobre su zona lumbar y la zona del sacro.

3



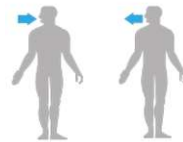
OBJETIVO:

2 minutos

Relajar la espalda

DESCRIPCIÓN: Túmbate boca arriba sobre una colchoneta. Agarra tus piernas y acerca las rodillas al pecho. La cabeza debe reposar sobre la colchoneta manteniendo las cervicales en una posición cómoda. Se puede usar una almohada si es necesario. En esta posición los músculos de tu espalda podrán descansar y destensarse.

4



OBJETIVO:

1 minuto

Respiración relajante

DESCRIPCIÓN: Túmbate boca arriba. Inspira por la nariz y espira por la boca lentamente. El aire debe llegar hasta lo más profundo de tus pulmones, hinchando el abdomen con cada respiración. Intenta alargar progresivamente la duración de cada inspiración y cada espiración. Cuanto más lento sea el ciclo, más despacio latirá tu corazón y más se relajará tu cuerpo.

Realice los ejercicios en la medida que le sea posible sin llegar a la extenuación ni a sentir dolor. A medida que se acostumbre a los ejercicios vaya aumentando la cantidad y la intensidad de forma progresiva. Consulte inmediatamente a su médico si se siente indispuesto o percibe cualquier signo o síntoma fuera de lo normal. Realice Actividad Física adaptada a su capacidad varias veces por semana, y siempre que sea posible bajo la supervisión de un especialista en Actividad Física.