

EJERCICIOS PARA PROTEGER AL CUIDADOR

Cuidar a personas dependientes requiere un gran esfuerzo físico, por lo que es importante que los cuidadores realicen ejercicios diarios con el fin de evitar contracturas musculares u otras lesiones.

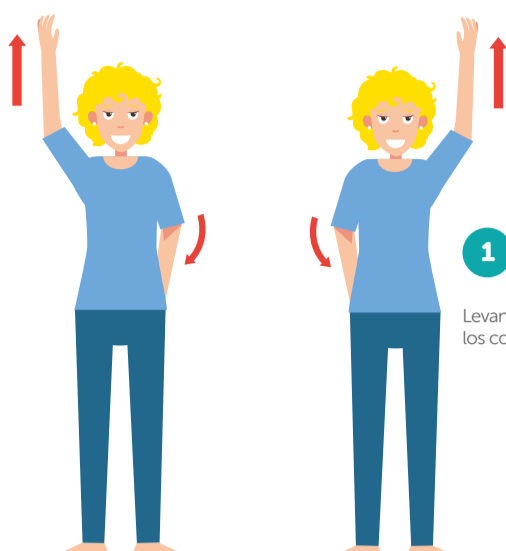
¡Hola a todos!

Esta vez os voy a enseñar una nueva serie de ejercicios para que tengáis fuertes los hombros y los brazos. Además, después de hacerlos, os sentiréis mejor. ¡No te olvides de la música!



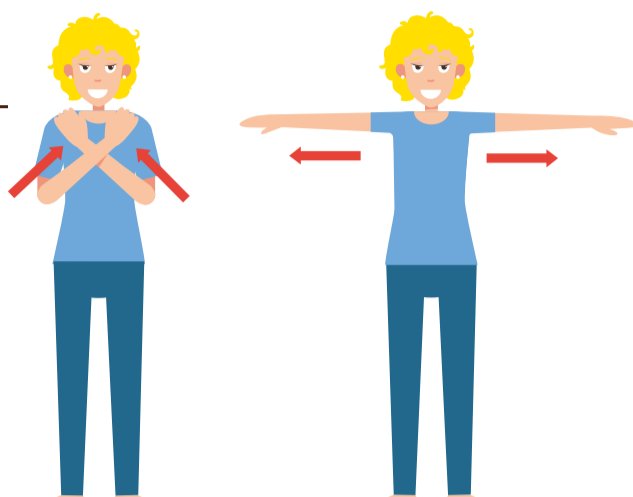
EJERCICIOS MIEMBROS SUPERIORES

Indispensables para fortalecer los brazos y no sobrecargar el cuello. Si tenemos los brazos y los hombros débiles, la fuerza que hagamos la compensaremos utilizando la musculatura cervical y dorsal, lo que nos provocará dolor y contracturas. Repetir cada ejercicio 10 veces de forma suave.



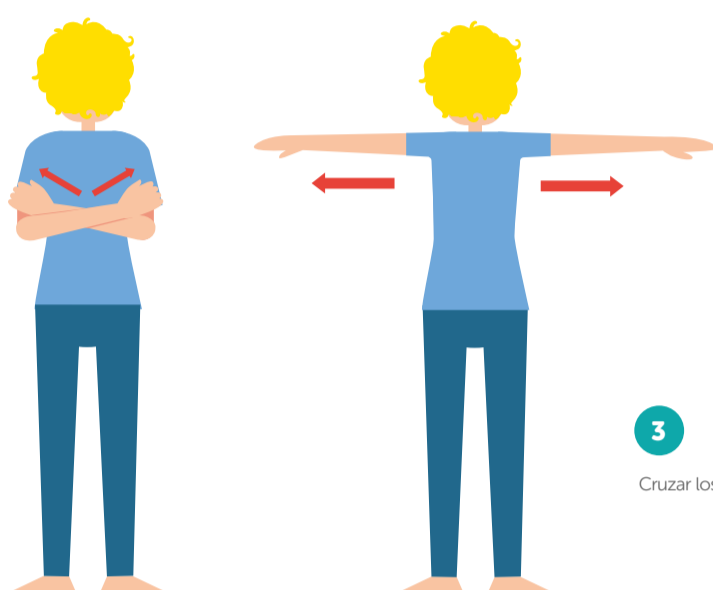
1

Levantar un brazo hacia delante y otro hacia atrás con los codos estirados.



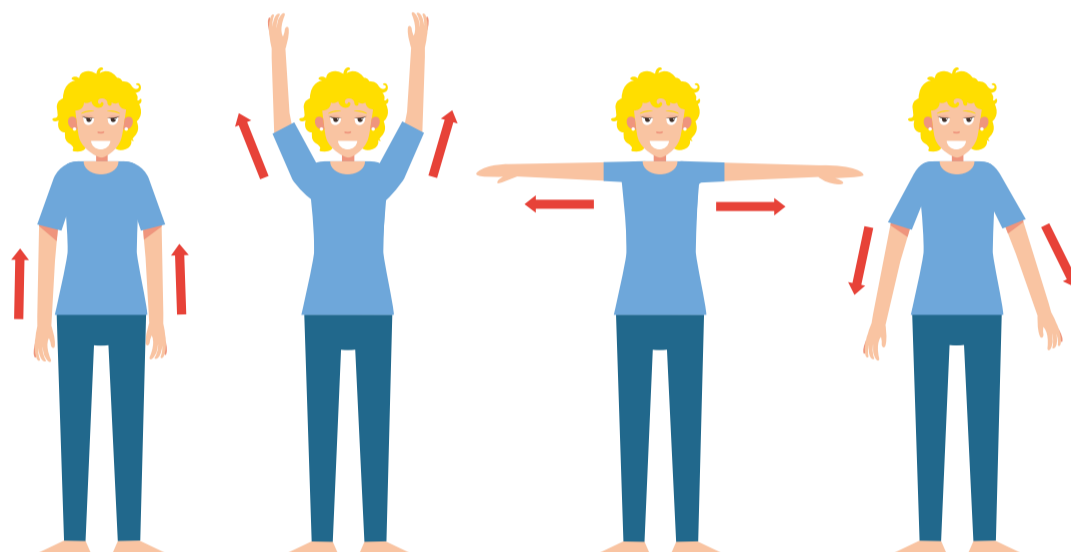
2

Cruzar los brazos por delante y estirarlos en cruz.



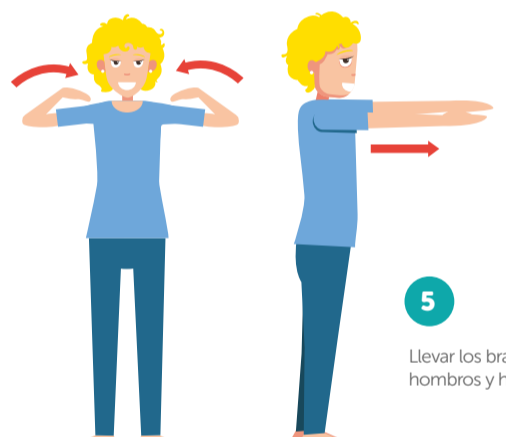
3

Cruzar los brazos por detrás y estirarlos en cruz.



4

Subir los brazos por delante y bajarlos por fuera (inspirando al subir y espirando al bajar)



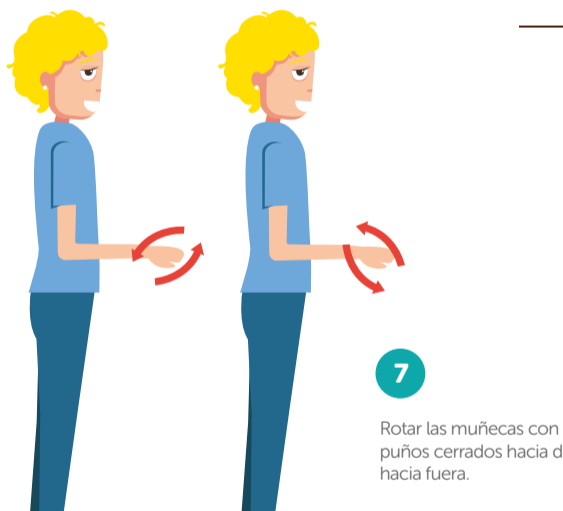
5

Llevar los brazos a los hombros y hacia delante.



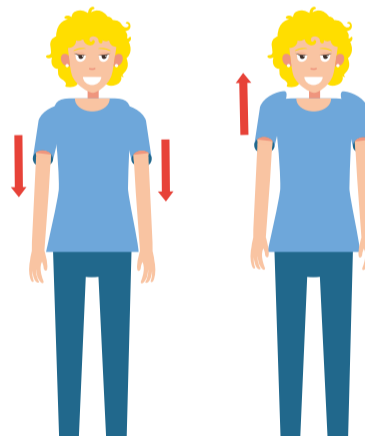
6

Con los codos doblados a 90° y las palmas de las manos abiertas, girar las palmas hacia arriba y hacia abajo.



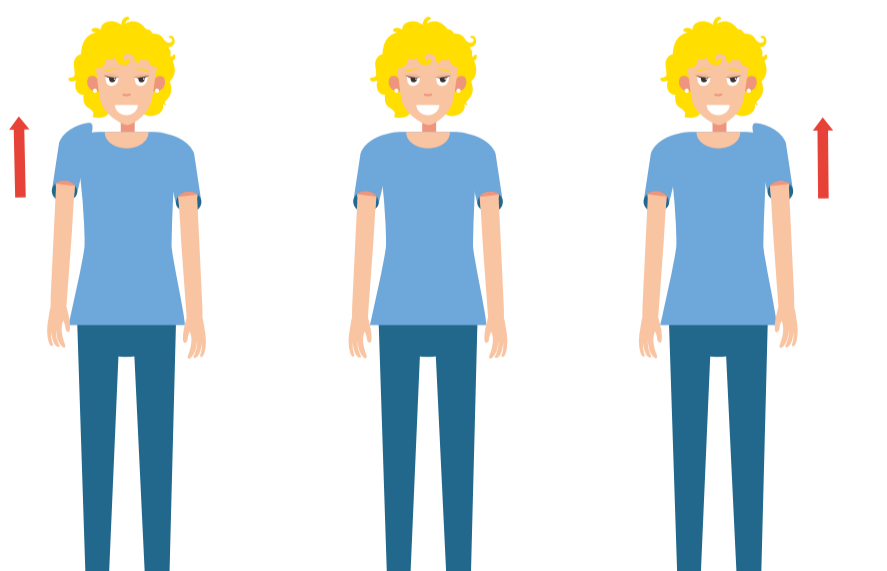
7

Rotar las muñecas con los puños cerrados hacia dentro y hacia fuera.



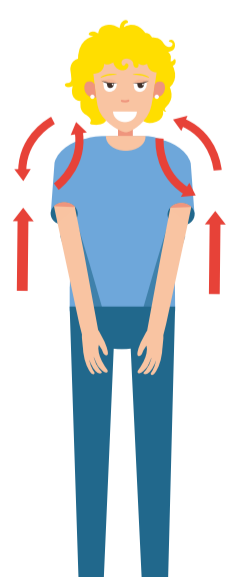
8

Subir los hombros y bajarlos simultáneamente.



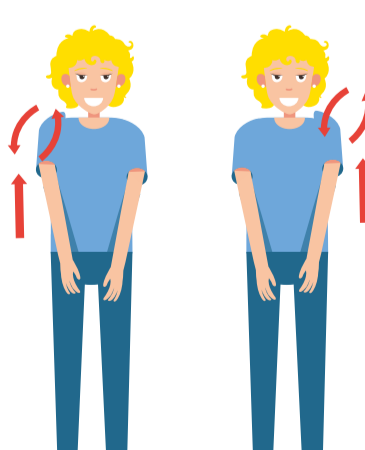
9

Subir un hombro y bajarlo; subir el otro y bajarlo.



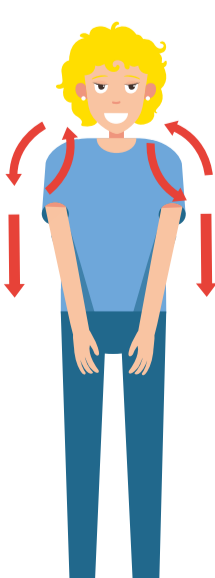
10

Girar los hombros hacia atrás a la vez.



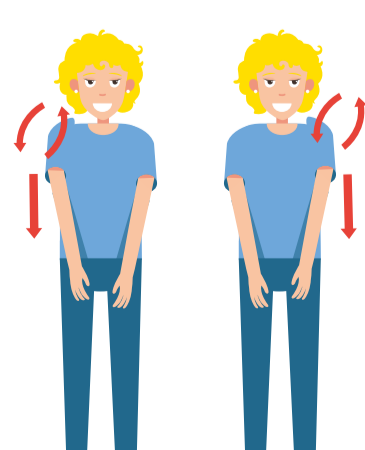
11

Girar los hombros hacia atrás uno y otro.



12

Girar los hombros hacia delante a la vez.



13

Girar un hombro hacia delante y luego el otro.