

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EN ICTUS CEREBRAL

- FLEXIBILIZACIÓN DE CODO:

Con el codo apoyado en el vientre pegado al cuerpo, agarrar la muñeca de la mano mala con la buena y ayudarse a doblar el codo hasta tocar el hombro, aguantando 5 segundos la posición; después ayudarse a estirar el codo bajando el antebrazo entre las piernas hasta estirarlo todo lo posible, y aguantar también 5 segundos.

- Series : 3
- Repeticiones: 10.



- FLEXIBILIZACIÓN DE MUÑECA:

Con el codo apoyado en el vientre pegado al cuerpo, poner la mano buena en la palma de la mala y empujar hacia abajo doblando la muñeca todo lo posible, aguantando 5 segundos la posición; después volteando la palma de la mano hacia abajo, poner la mano buena en el dorso de la mala y empujar hacia abajo doblando la muñeca todo lo posible, y aguantar también 5 segundos.

- Series : 3
- Repeticiones: 10.

