



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE WILLIAMS

EJERCICIOS

Realizar 3 veces al día

Acostado boca arriba en la cama con las piernas flexionadas y con las manos atrás de la cabeza. Realizar una contracción del abdomen como "llevando el ombligo a la cama". Mantener el mayor tiempo posible la contracción y relajar. Repetir _____ veces el ejercicio.



Acostado boca arriba en la cama con las piernas flexionadas. Llevar una pierna al pecho ayudándose con las manos para lograr mayor movimiento. Mantener _____ segundos y soltar. Repetir _____ veces el ejercicio con cada pierna.



Acostado boca arriba en la cama con las piernas flexionadas. Llevar ambas piernas al pecho ayudándose con las manos para lograr mayor estiramiento de la espalda. Mantener _____ segundos y soltar. Repetir _____ veces el ejercicio.



Acostado boca arriba en la cama con las piernas flexionadas. Llevar ambas piernas primero hacia el lado derecho y luego al izquierdo, tratando de llegar en cada movimiento lo más cercano a la cama. Mantener _____ segundos y regresar a posición inicial. Repetir _____ veces el ejercicio.



Acostado boca arriba en la cama con las piernas flexionadas y con las manos cruzadas en el pecho. Realizar una abdominal despegando solamente los hombros y la espalda alta de la cama. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Acostado boca arriba en la cama con las piernas flexionadas y con las manos cruzadas en el pecho. Realizar una abdominal llevando el codo izquierdo a la rodilla derecha y luego el codo derecho a la rodilla izquierda. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Acostado boca arriba en la cama con las piernas flexionadas y las manos a los lados del cuerpo. Levantar la cadera haciendo un puente o una escuadra manteniendo una línea recta de la rodilla a los hombros. Mantener _____ segundos y relajar. Repetir _____ veces el ejercicio.



En posición de 4 puntos apoyado sobre manos y rodillas. En el primer movimiento, extender el cuello viendo hacia el techo al mismo tiempo que se arquea la columna en dirección al suelo. En el segundo movimiento, se flexiona el cuello llevando la barbilla al pecho al mismo tiempo que se arquea la columna hacia el techo. Repetir _____ veces el ejercicio.



En posición de 4 puntos apoyado sobre manos y rodillas. Llevar la cadera hacia los pies como "sentándose en ellos" y llevar los brazos lo más adelante posible. Repetir _____ veces el ejercicio.



En posición de lagartija sobre el piso, apoyado sobre los pies y las manos. Llevar una pierna hacia el pecho y mantener _____ segundos y regresar y realizarlo con la otra pierna. Repetir _____ veces el ejercicio con cada pierna.



Sentado en una silla. Flexionar el cuello y el tronco en dirección al piso y los brazos estirados tratando de tocar el piso. Mantener la posición _____ segundos y regresar lentamente. Repetir _____ veces el ejercicio.



De pie. Ponerse en cuclillas flexionando ligeramente el tronco hacia delante y llevando los brazos estirados al frente. Mantener la posición _____ segundos y volver de pie. Repetir _____ veces el ejercicio.

