



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.



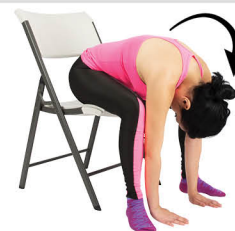
En posición de 4 puntos apoyado sobre manos y rodillas. Llevar la cadera hacia los pies como "sentándose en ellos" y llevar los brazos lo más adelante posible. Repetir \_\_\_\_\_ veces el ejercicio.



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.

