



## PAUTA DE EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO

### 1 EJERCICIO DE LA MARCHA DE PIE



#### Indicaciones:

- Apoyado en una silla, levantar rodillas alternativamente

**8-10 repeticiones,**  
varias veces al día

### 2 EJERCICIO PUNTAS-TALONES



#### Indicaciones:

- De pie, apoyado en una silla, levantar puntas y talones alternativamente

**8-10 repeticiones,**  
varias veces al día

### 3 EJERCICIO PASO LATERAL



#### Indicaciones:

- De pie, apoyado en una silla, realizar un paso lateral

**8-10 repeticiones,**  
varias veces al día

más ejercicios →

Consulta el video





## PAUTA DE EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO

### 4 EJERCICIO TALÓN-GLÚTEO

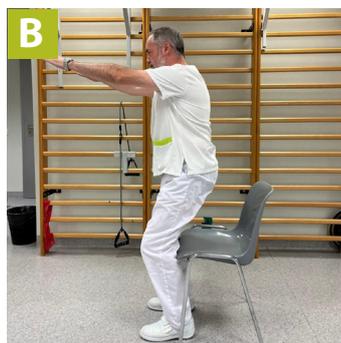
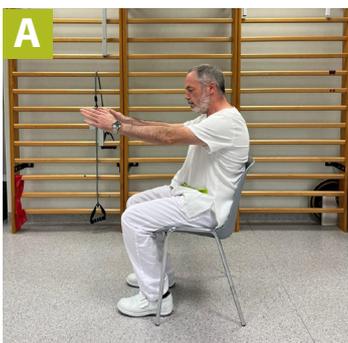


#### Indicaciones:

- De pie, apoyado en una silla, flexionar rodillas alternativamente

**8-10 repeticiones,**  
varias veces al día

### 5 SEDESTACIÓN-BIPEDESTACIÓN



#### Indicaciones:

- Sentado, levantarse sin apoyar los brazos y volver a sentarse

**5 repeticiones,**  
varias veces al día

Consulta el video

