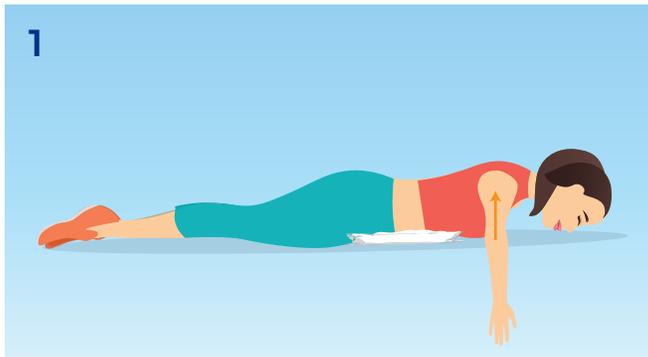
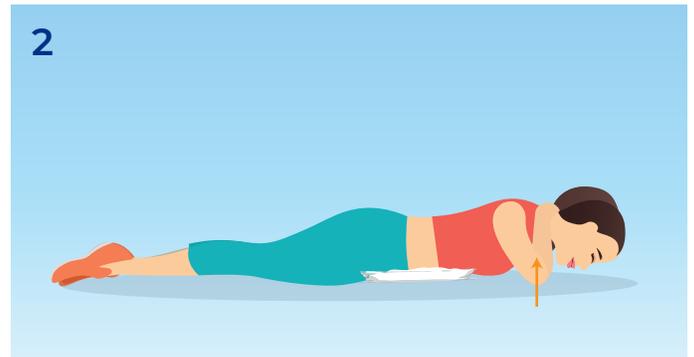


# Programa de ejercicios para **CIFOSIS DORSAL**

Aplicar calor en la región dorsal 15 minutos previos al ejercicio. Realizar 10 veces cada ejercicio.



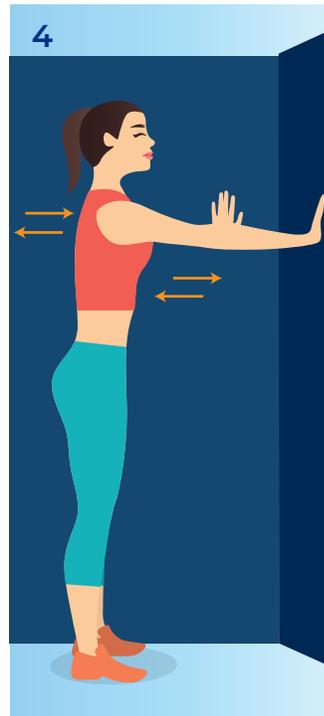
1  
Acostado mirando al piso, con una almohada bajo el abdomen, abra los brazos 90° y levántelos lentamente.



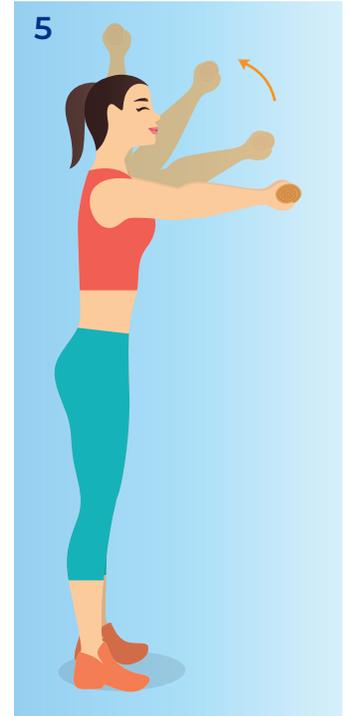
2  
En la misma posición, con las manos en la nuca, levantar los codos, tratando de estirar el pecho.



3  
En la misma posición, abra los brazos y doble los codos a 90°. Levanté el tronco manteniendo los brazos en la misma posición.



4  
De pie en una esquina, apoye una mano en cada lado de la esquina a la altura de los hombros. Lleve el cuerpo hacia adelante sin elevar los talones.



5  
De pie con una toalla entre las manos, en un solo movimiento llévelo sobre la cabeza, manteniendo los codos extendidos.