

Cuida de ti, tu cuerpo es un gran aliado

Actividades físicas acordes
a la recomendación de los
profesionales sanitarios



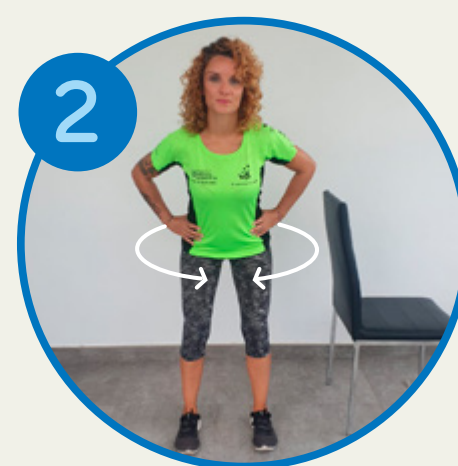
El ejercicio te cuida

Ejercitar los músculos que te ayudarán al levantarte de una caída es una manera de prevenir y protegerte.

Te enseñamos dos ejercicios pero dispones de muchos más. **Escanea el código con tu móvil** y accede a todos los vídeos que te ayudaran a estar en forma.



1
Apoyado/a, con la punta del pie en el suelo, **gira el tobillo en todas direcciones.**



2
De pie, separa las piernas y **mueve tu cadera de manera controlada en todas direcciones.**



www.elejerciotecuida.com



Solicita más información en tu Centro de Salud.

Cómo me levanto si me caigo



Posición 1

1

Nos giramos y nos **quedamos boca abajo.**



Posición 2

2

Desde esa posición nos ponemos a **cuatro patas.**



Posición 3

3

Localizar un **punto de apoyo** que nos ayude a incorporarnos.



Posición 4

4

Ya puedes ponerte de pie **manteniendo un punto de apoyo.**