

Guía Práctica de Ejercicios Gimnásticos

PARA MUJERES
MASTECTOMIZADAS

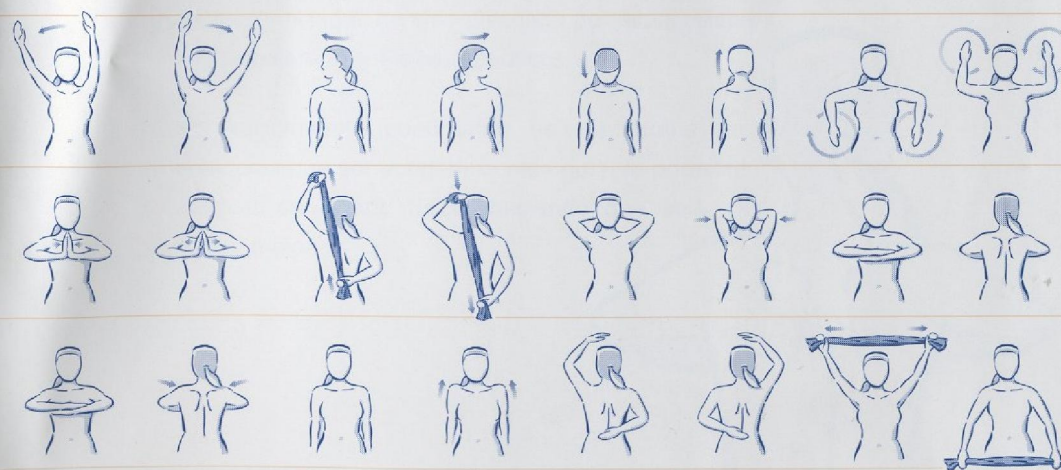


Bristol-Myers, S. A.
Grupo Bristol-Myers Squibb
División Oncología

TAX0497E/JE01

Guía Práctica de Ejercicios Gimnásticos

PARA MUJERES
MASTECTOMIZADAS



Servicio de Oncología-Radioterápica del Hospital Puerta de Hierro de Madrid

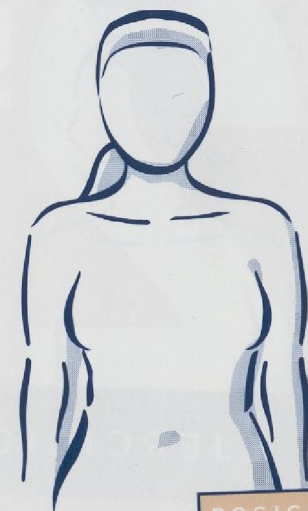
1er

EJERCICIO

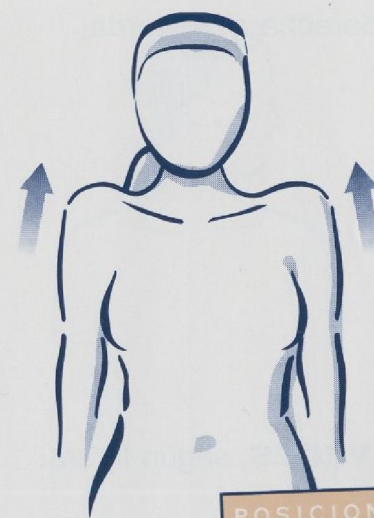
BRAZOS caídos a lo largo del cuerpo, subir los hombros hacia el lóbulo de las orejas y bajarlos lentamente.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz expulsando el aire por la boca.



POSICION 1



POSICION 2

3^o

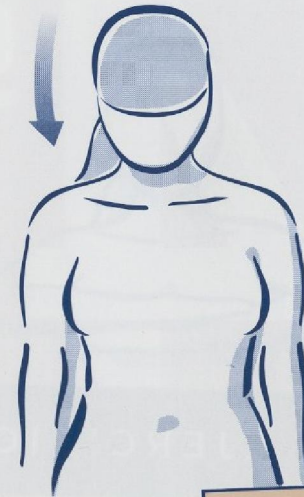
EJERCICIO

INCLINAR la cabeza

hacia delante y hacia detrás.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz
expulsando el aire por la boca.



POSICION 1



POSICION 2

4^o

EJERCICIO

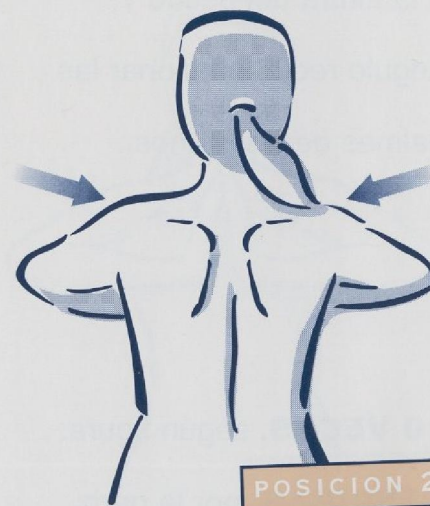
CON los antebrazos elevados a la altura del pecho, colocados en paralelo uno sobre otro y en ángulo recto, acercar los omóplatos a la columna vertebral.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz expulsando el aire por la boca.



POSICION 1



POSICION 2

5º

EJERCICIO

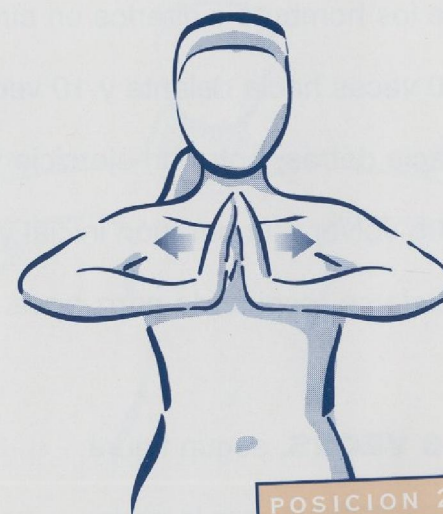
CON los antebrazos elevados a la altura del pecho y ángulo recto, presionar las palmas de las manos.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz expulsando el aire por la boca.



POSICION 1



POSICION 2

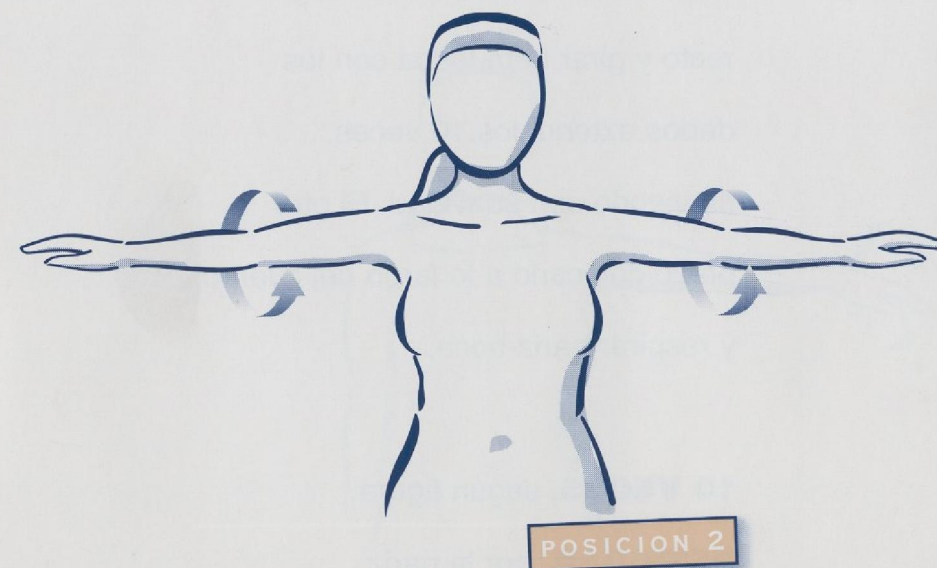
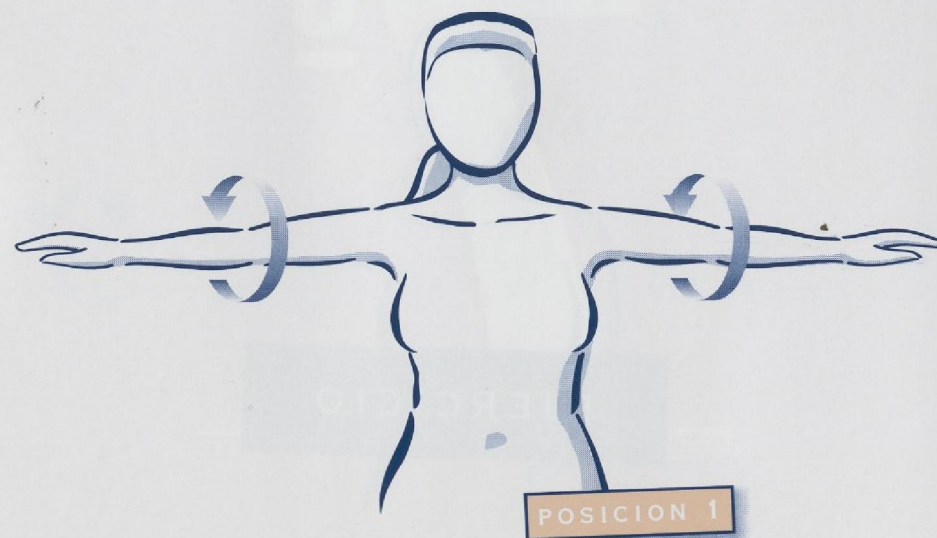
6^o

EJERCICIO

EXTENDER los brazos a la altura de los hombros y girarlos en círculo 10 veces hacia delante y 10 veces hacia detrás, entre un ejercicio y otro volver a la posición inicial y relajarse respirando nariz-boca.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz expulsando el aire por la boca.



8^o

EJERCICIO

LEVANTAR los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y realizar movimientos giratorios con los hombros. Terminar estirando los brazos.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz expulsando el aire por la boca.



POSICION 1



POSICION 2

10^o

EJERCICIO

CON los brazos elevados por encima de la cabeza, balancearlos hacia un lado y hacia otro.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz expulsando el aire por la boca.



POSICION 1



POSICION 2

11^o

EJERCICIO

COMO indica la figura, con una mano elevada por encima de la cabeza y otra detrás de la cintura, alternarlas.

10 VECES, según figura.

RESPIRAR por la nariz expulsando el aire por la boca.

