

Fisioterapia activa (3 VECES POR SEMANA)

ABDOMINALES:

INFERIORES 3 X 20

OBLICUOS 3 X 20

SUPERIORES: 3 X 20

Remo: 3 x 12 + Remo clavícula 3 x 12

- 1) **Ejercicio de la tabla: 4 x 30''(a las 3 semanas de hacer el resto)**
- 2) **Cuadrupedia alternos 4 x 30'' (ejercicios dibujos)**

Ejercicio del nadador 3 x 30

CERVICALES:

Doble mentón a 1 cm del suelo:3 x 30sg + Encogimientos de hombro 3 x 15

1)



2)



Terminar con estiramientos de espalda e isquiotibiales.