



# RUTINA DE MOVILIDAD Y REHABILITACIÓN

**Objetivo:** Mejorar movilidad articular, prevenir lesiones y promover recuperación.

**Nivel:** Bajo (ideal para personas en rehabilitación, adultos mayores o sedentarios).

**Frecuencia:** 3 días/semana (Lunes, Miércoles, Viernes).

Lunes (Movilidad Activa + Fuerza Suave)

1. Estiramientos activos: 10 minutos (ej: elevación de rodillas, círculos con brazos, inclinaciones pélvicas).
2. Bicicleta estática: 10 minutos (resistencia mínima).
3. Puente glúteo: 3 series x 15 repeticiones (fortalece glúteos y espalda baja).

Miércoles (Yoga + Control Motor)

1. Yoga suave: 15 minutos (posturas como "gato-vaca", "niño" y "torsión espinal").
2. Rotaciones articulares: 10 minutos (tobillos, muñecas, hombros y cadera).
3. Bird dog: 3 series x 10 repeticiones por lado (estabilidad de core).

Viernes (Movilidad + Equilibrio)

1. Caminata ligera: 15 minutos (en terreno plano).
2. Equilibrio sobre un pie: 3 series x 30 segundos por pierna (apoyarse en una silla si es necesario).
3. Estiramiento profundo: 10 minutos (isquiotibiales, cuádriceps y pectoral).

Recomendaciones Clave

- Intensidad: Realizar ejercicios sin dolor, solo hasta sentir tensión moderada.
- Progresión: Aumentar 5 minutos semanalmente en bicicleta/caminata hasta llegar a 30 minutos.
- Adaptaciones:
  - Si hay dolor articular: Reemplazar bicicleta por natación o elíptica.
  - Para mayor estabilidad: Usar silla como apoyo en ejercicios de equilibrio.
- Consistencia: Realizar al menos 2 sesiones semanales para resultados visibles en 4-6 semanas.