

# soyprovidencia

## Consejos y Cuidados

#QuedateEnCasa

5



Providencia

**EDUCACIÓN**

# PIERNAS

**Estiramiento Posterior de la pierna: Pies ligeramente juntos, rodillas extendidas, inclinar el tronco hacia delante manteniendo la espalda recta. Permanecer en esa posición 15 segundos una sola vez, luego alternar.**



**Flexión de rodilla y trabajo de zona media: Subir la pierna con la rodilla flexionada, intentado llegar a la altura de tu cintura. Evita sentarte.**



**Puntilla-Talones: Ponerse de puntillas con los dos pies a la vez, repetir con los talones. Hacerlo alternativamente aguantando 3 segundos por cada posición.**



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

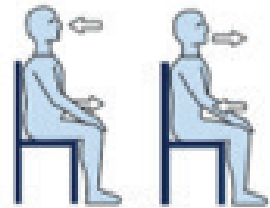
#QuedateEnCasa

# PIERNAS

**Respiración abdominal o diafragmática: Sentado en posición relajada, con ambas manos sobre el abdomen, tomar aire por la nariz dirigiéndolo hacia las costillas y notar como se hincha de aire. Suelta el aire luego como si estuvieras soplando una vela (lentamente).**



**NOTA: Esta respiración se puede realizar a lo largo del día cuando necesite relajarse. Incluso tumbado en una cama antes de dormir. Es muy eficaz porque ayuda a disminuir el estrés y mejora la condición Cardio-Respiratoria.**



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

#QuedateEnCasa



**soy**providencia

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**