






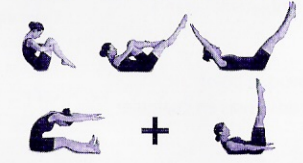


• Programa de ejercicio en ENFERMEDADES OSTEOARTICULARES

ENFERMEDAD OSTEO-ARTICULAR	Inicio	Resistencia aeróbica	Fuerza	Flexibilidad
ARTRITIS REUMATOIDE	Realizar cinco minutos de andar rápido o carrera suave y ejercicios gimnásticos	Cualquier tipo de ejercicio que mueva grandes grupos musculares. (durante al menos 20 minutos; 3-4 veces a la semana)	Ejercicios de fuerza isometricos Gimnasia acuática Tai-chi (fuerza, flexibilidad) Pilates (fuerza, flexibilidad)	
ESPONDILITIS ANQUILOSANTE		CAMINAR BICICLETA ERGONÓMICA	Ejercicios respiratorios Pilates (fuerza, flexibilidad) Ejercicios de abdominales	
ARTROSIS		 	Gimnasia acuática Tai-chi (fuerza, flexibilidad) Pilates (fuerza, flexibilidad)	
DOLOR LUMBAR		NATACIÓN REMO	Ejercicios de abdominales Pilates	
OSTEOPOROSIS		PILATES	Ejercicios de fuerza isometricos Gimnasia acuática Tai-chi (fuerza, flexibilidad) Pilates (fuerza, flexibilidad)	
FIBROMIALGIA REUMÁTICA			Gimnasia acuática Tai-Chi (fuerza, flexibilidad) Pilates (fuerza, flexibilidad)	