

# EJERCICIOS PARA REHABILITAR LAS ARTICULACIONES

El ejercicio es uno de los principales tratamientos que los especialistas recomiendan para la rehabilitación de articulaciones. Realizar ejercicios en manos, caderas, rodillas y cervicales beneficia la movilidad y ayuda a prevenir que enfermedades como la artrosis avance.

Te mostramos como cuidar tus articulaciones con 11 prácticos ejercicios que puedes realizar a lo largo del día.

## 1. CERVICALES LIGERAS



## 2. MANOS ÁGILES



## 3. FORTALECE CADERAS Y RODILLAS



Con la financiación de:  
AE-063/2015



Solicitantes:



Ejecutante:

