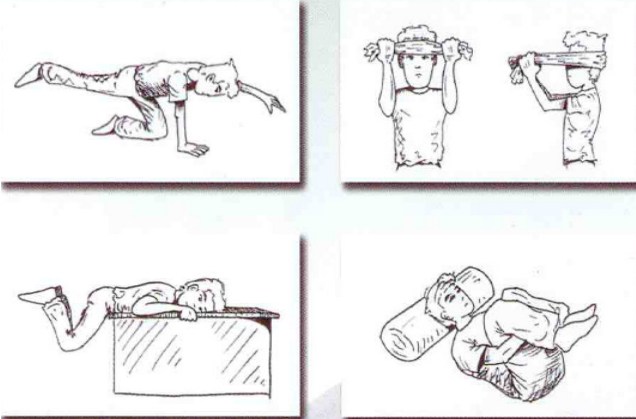


## EJERCICIOS PROPUESTOS

### PREVIOS A SEMANA SANTA

Fortalecimiento preventivo de la musculatura  
Realizar dos series de 10 repeticiones en todos los ejercicios



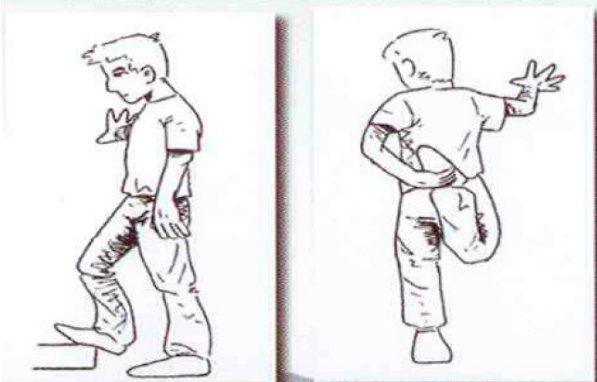
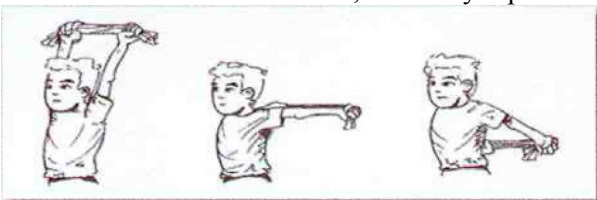
### PREVIOS A LA SALIDA DE LA PROCESIÓN

Estiramientos y activación muscular para prevenir lesiones.

Duración de cada ejercicio: 10 seg.

Nº de repeticiones: 3

Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo



## EJERCICIOS PROPUESTOS

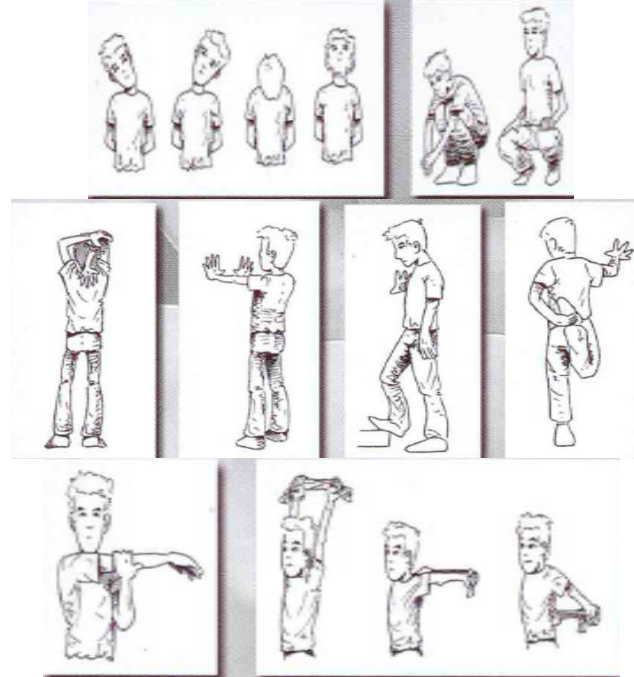
### TRAS LA PROCESIÓN

Estiramientos para relajar musculatura y disminuir tensión para evitar agravamientos de lesiones

Duración de cada ejercicio: 10 seg.

Nº de repeticiones: 3

Mantener el estiramiento, sentirlo y repetirlo.



### OBSERVACIONES

Estos ejercicios pueden servir de preparación para afrontar la Procesión en unas condiciones más favorables, pero no sustituyen al trabajo de un Fisioterapeuta-Le recomendamos acudir a una Clínica de Fisioterapia a evaluar su estado muscular previo a la salida-

## **INFORMACIÓN**

El Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Murcia ha puesto en marcha la organización del Punto de atención al Nazareno.

El objetivo de éste servicio es acercar a todos los Cofrades, tanto costaleros como penitentes, al trabajo del Fisioterapeuta como una Terapia rehabilitadora y preventiva para evitar posibles daños ó lesiones.

De este modo, hemos querido unir la experiencia de años de trabajo, la profesionalidad y una gran dosis de ilusión para trabajar, desde la Fisioterapia, en beneficio de todos los Nazarenos.

### PUNTO DE ATENCIÓN AL NAZARENO

LUGAR: Sede Colegial, C/ María Guerreo, 13, Bajo, 30002-Murcia

FECHAS: Del 29 de marzo al 3 de abril de 2010

HORARIO: 10:00-14:00 h y 16:00-20:00 h.

INSCRIPCIONES:- En el propio Colegio, por teléfono 968 22 30 79 o por e-mail [secretaria@cfisiomurcia.com](mailto:secretaria@cfisiomurcia.com)

Imágenes cedidas por el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía