



Guía visual de ejercicios

Módulo 4 – Fortalecimiento y coordinación

Este material te ayudará a guiarte durante los ejercicios del módulo.

Reglas generales de seguridad

- Realiza los ejercicios sentado/a y en un lugar estable.
- No fuerces la prótesis.
- Detente si sientes dolor o incomodidad.
- Ante cualquier duda, comunícate con tu especialista.

ProteGuide - Seguridad Clínica

Postura correcta

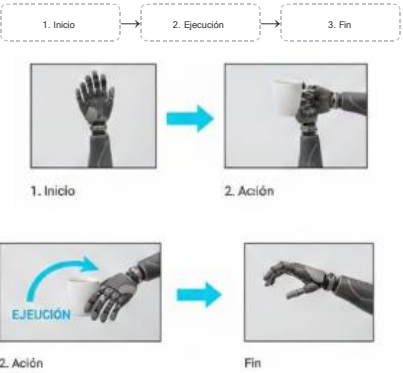


- Mantén la espalda recta.
- El brazo debe estar apoyado si es necesario.

Agarre correcto



Movimiento controlado



Errores comunes

- ⚠ Movimientos bruscos
- ⚠ Exceso de fuerza
- ⚠ Mala postura

Es normal equivocarse al inicio. La práctica es parte del proceso.