

## [TALLER DE EJERCICIO TERAPÉUTICO ADAPTADO EN SILLA](#) [1]

EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y EQUILIBRIO ADAPTADOS.

- [Leer más sobre TALLER DE EJERCICIO TERAPÉUTICO ADAPTADO EN SILLA](#) [1]

## [PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES](#) [2]

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS TANTO DENTRO COMO FUERA DEL HOGAR.

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES](#) [2]

## [PREPARACIÓN FÍSICA EN EL EMBARAZO.](#) [3]

EJERCICIOS EN EMBARAZO PARA MEJORAR FUERZA, FLEXIBILIDAD Y PREVENIR MOLESTIAS.

- [Leer más sobre PREPARACIÓN FÍSICA EN EL EMBARAZO.](#) [3]

## [FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSTPARTO.](#) [4]

CUIDADO Y EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO.

- [Leer más sobre FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSTPARTO.](#) [4]

## [PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [5]

EJERCICIOS FISICOS DIRIGIDOS A MAYORES DE 75 Y POBLACION GENERAL CON MAYOR FRAGILIDAD. CHARLA EDUCACION DE LA SALUD, EJERCICIOS FISICOS Y DIETAS.

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [5]

### Páginas

- [primera](#) [6]
- [⌂](#) [7]
- ...
- [38](#) [8]
- [39](#) [9]
- [40](#) [10]
- [41](#) [7]
- 42
- [43](#) [11]
- [44](#) [12]
- [45](#) [13]
- [46](#) [14]
- ...
- [⌂](#) [11]
- [última](#) [15]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=41>

### Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-ejercicio-terapeutico-adaptado-en-silla>  
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-caidas-en-mayores>  
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/preparacion-fisica-en-el-embarazo>  
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/fortalecimiento-del-suelo-pelvico-en-el-postparto>  
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-la-fragilidad>  
[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>

- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=40>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=37>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=38>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=39>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=42>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=43>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=44>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=45>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=47>