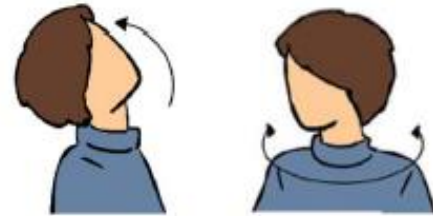




Antes de empezar a trabajar realiza los siguientes ejercicios

COLUMNA CERVICAL

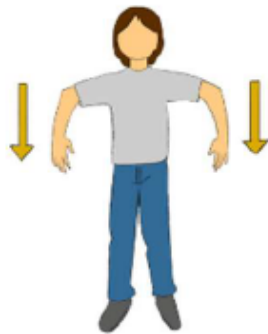
1. Realiza movimientos de "SI" y "NO" y gira a ambos lados.



2. Realiza movimientos circulares de hombros

EXTREMIDADES SUPERIORES

3. Con los brazos en cruz realiza movimientos circulares



4. Con los brazos en cruz codos doblados a 90°, realiza rotaciones del codo hacia arriba y hacia abajo

5. Con los brazos en cruz, abre y cierra los brazos.

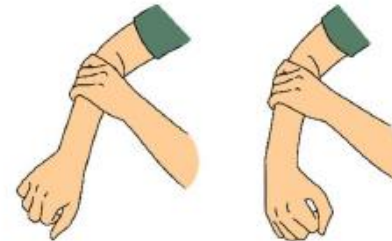
6. Realiza un movimiento de los brazos hacia arriba y hacia abajo.

7. Con los brazos estirados realiza movimientos con la muñeca, hacia arriba y hacia abajo.



8. Con los brazos estirados y la palma de la mano mirando hacia abajo, abre y cierra las manos

9. Realiza movimientos de rotación de muñecas en ambos sentidos



10. Presiona el antebrazo y realiza movimientos circulares. Repite con el otro brazo

ESPALDA

11. Realiza movimientos de lateralización.



12. Realiza movimientos suaves de giro de tronco a ambos lados.

EXTREMIDADES INFERIORES



13. Realiza sentadillas flexionando las rodillas.



14. Rodillas en semiflexión, manos encima de las rodillas y realiza movimientos circulares en ambos sentidos.



15. Realiza movimientos circulares de tobillos con ambos pies.

10 REPETICIONES EN TOTAL
O BIEN 5 REPETICIONES A CADA LADO

5 MINUTOS EN TOTAL
20 SEGUNDOS POR EJERCICIO

