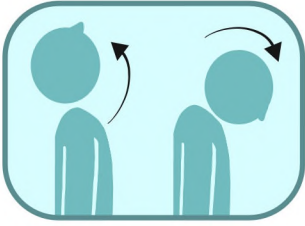


Preferiblemente se recomienda caminar un poco antes de hacer los ejercicios, a modo de calentamiento. Podemos hacer balanceo con los brazos para ponerlos en movimiento.

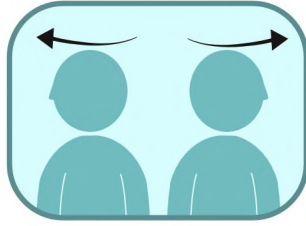
CALENTAMIENTO

(10-15 repeticiones de cada)

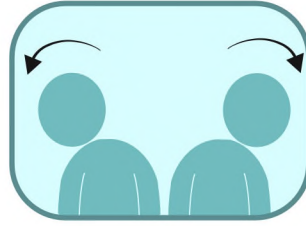
CABEZA



Subir y bajar la cabeza: sin forzar, mirar hacia el techo y después hacia la barriga.



Girar la cabeza a cada lado: hasta donde llegue, sin forzar.

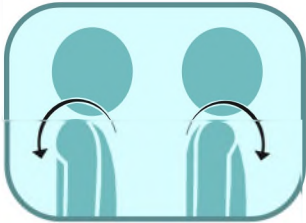


Inclinar la cabeza a cada lado: lentamente y sin subir el hombro.

HOMBROS



Subir y bajar hombros: mantener 2 segundos arriba.



Rotación de hombros adelante y atrás: con los brazos colgando.

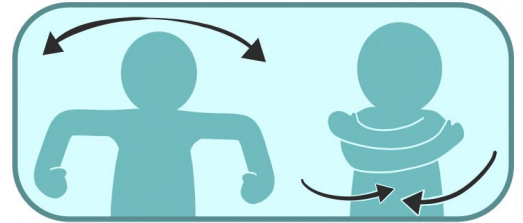


Rotación de hombros hacia delante: con manos cogidas y brazos estirados.



Rotación de hombros hacia atrás: con manos cogidas por detrás de la cintura.

BRAZOS



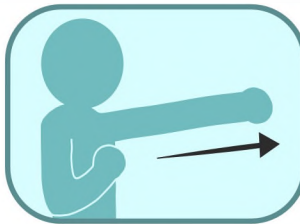
Abrir los brazos en cruz y cerrarlos abrazándose: un brazo por encima del otro, alternando en cada repetición.



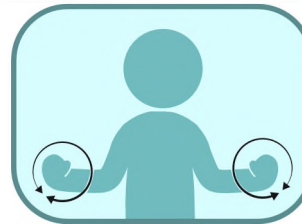
Peinarse: pasar cada mano por encima de la cabeza hasta el cuello.



Subir y bajar los brazos estirados con las manos cogidas: inspirar al subir, espirar al bajar.



Estirar codos hacia delante alternativamente: puñetazo suave, 10 con cada brazo.

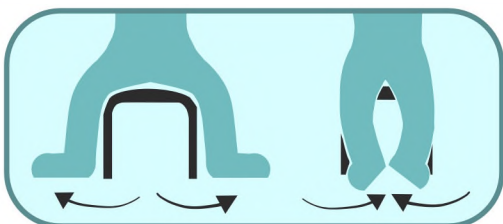


Rotación de muñecas: hacia un lado y hacia el otro.

PIERNAS



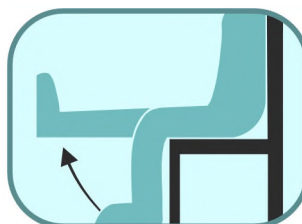
Péndulo con cada pierna: de pie y apoyado en la silla.



Abrir y cerrar las piernas.



Subir la rodilla hacia arriba alternativamente: 15 cada pierna.



Estirar una pierna hacia adelante alternativamente: 15 cada pierna.



Rotación de tobillos alternativamente: hacia un lado y hacia el otro.