

- Es importante respetar los tiempos y las repeticiones de cada ejercicio -



Mentón al pecho llevo a un lado y al otro .
(Durante 10 segundos)



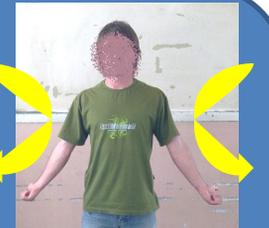
Mano encima de la cabeza, estiro
hacia el hombro
5 veces cada lado – 6 segundos



Con codo extendido y
mano hacia arriba,
estiro la mano
5 veces – 6 segundos



Con codo extendido y
mano hacia abajo,
estiro la mano
5 veces – 6 segundos



Manos al costado del cuerpo,
pulgares hacia adelante. Giro
hombros hacia un lado y al otro.
5 veces – 6 segundos – Cada lado



Manos juntas con
codos flexionados
llevo hacia abajo
(6seg – 5 veces)



Entrecruzo los dedos, palmas hacia el
techo con brazos estirados.
Estiro hacia un lado y hacia el otro
(6seg – 3veces – cada lado)



Apoyo brazo y
giro el cuerpo
hacia el otro lado
(6seg – 5 veces)



Mantengo en
flexión de
rodilla
(6seg – 5 veces)
Cada lado



Con pie
apoyado voy
hacia adelante
(6seg –
5 veces)



Con pie apoyado,
rodilla estirada
llevo manos al pie
(6seg – 5 veces)



Piernas
separadas, doblo
una rodilla.
(6seg – 5 veces)