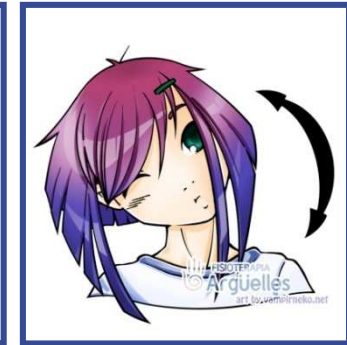


EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS

EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS para hacer sentados

CERVICALES



CINTURA ESCAPULAR Y BRAZOS



RAQUIS Y PIERNAS



EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS de relajacion muscular

SIN FORZAR Y SIN PROVOCAR DOLOR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



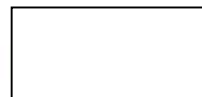
Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.

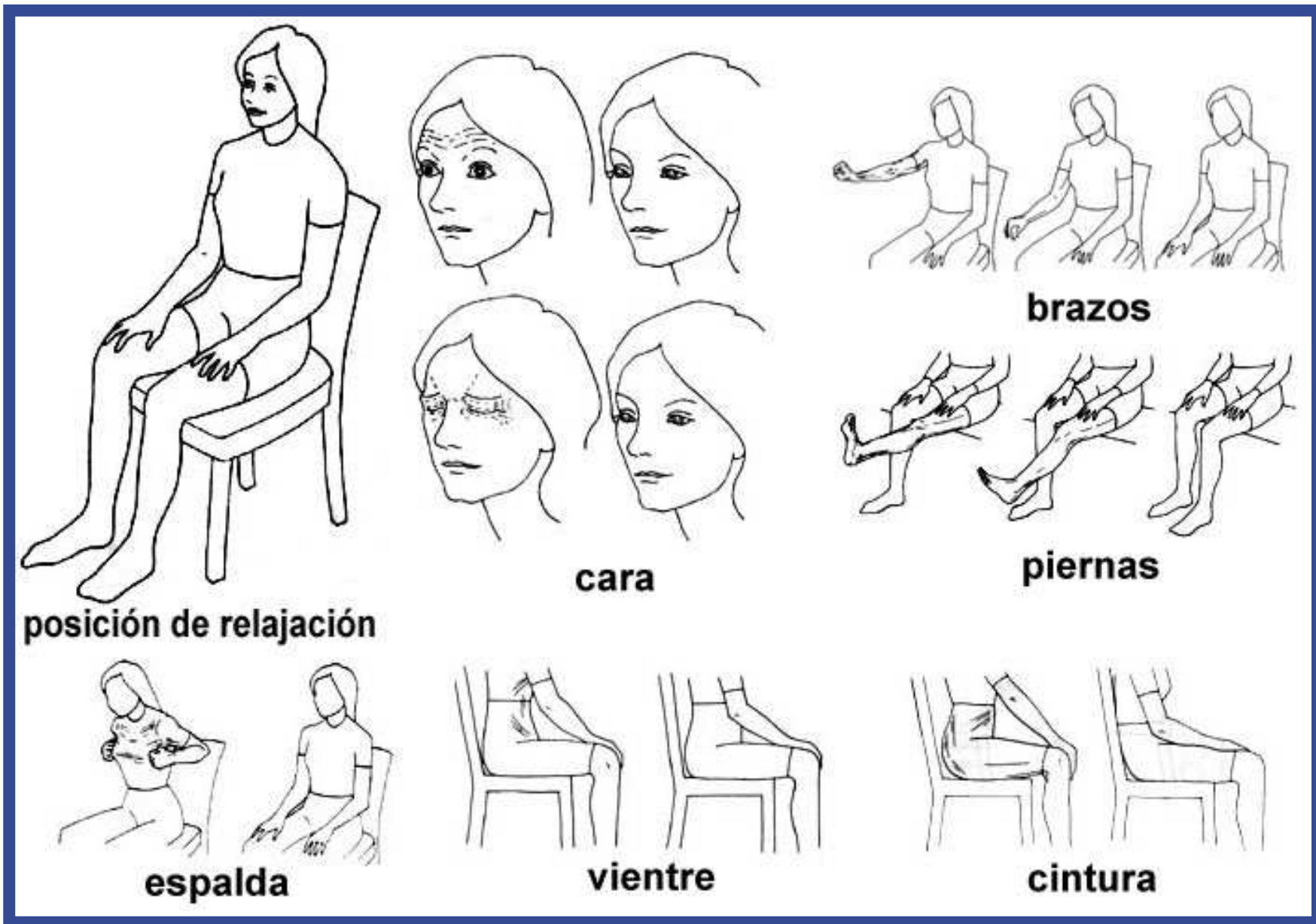


Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS para relajarnos



EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS para la espalda

