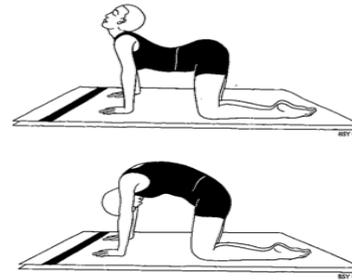


ESTIRAMIENTOS

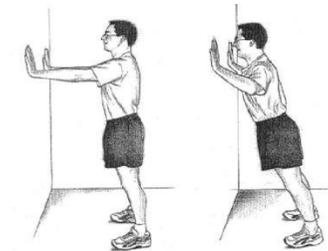
1. Sentado sobre los talones y apoyando el vientre sobre los muslos estiramos los brazos hacia adelante, de manera progresiva vamos ganando grados de amplitud en el estiramiento. mantener 10 segundos.



3. Partimos de una posición inicial de cuadrúpeda, las manos deben estar debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. El primer movimiento, es arquear las espalda hacia arriba; volvemos a una posición neutral y hacemos el ejercicio contrario curvando hacia abajo.



2. Nos colocamos frente a una pared, manteniendo como distancia de ésta la longitud del brazo. Con los pies en paralelo a los hombros y las piernas ligeramente abiertas, dejamos caer el peso del cuerpo hacia la pared sin mover las piernas. Este ejercicio lo repetiremos un mínimo de 15 veces.



2- Con ayuda de un palo de escoba ejecutar giros hacia ambos lados, realizar 10 repeticiones manteniendo 10 segundos.



4. Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia el lado derecho; realizar 10 repeticiones manteniendo 10 segundos.



3. Boca abajo, colocamos los brazos con los codos flexionados en un ángulo de 90°. Elevamos los hombros hasta que se junten las escápulas, mientras elevamos los codos. (utilizar botellas de arena).

