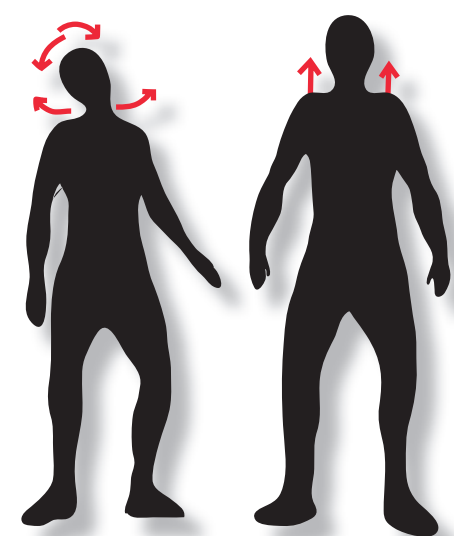


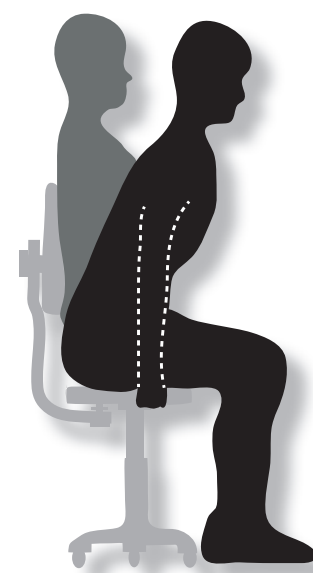
POSICIÓN SENTADA

9 EJERCICIOS BÁSICOS

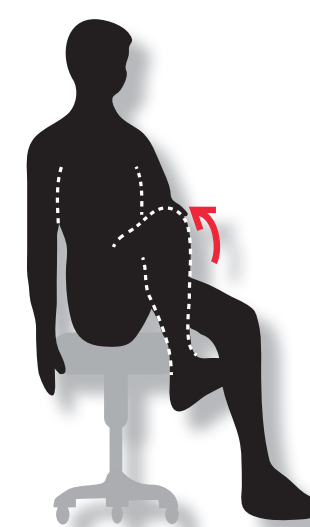


1. CUELLO
Movimientos del cuello: anterior, posterior, rotaciones, laterales.

2. HOMBROS
Movimientos de hombros: arriba, adelante, atrás, círculos.



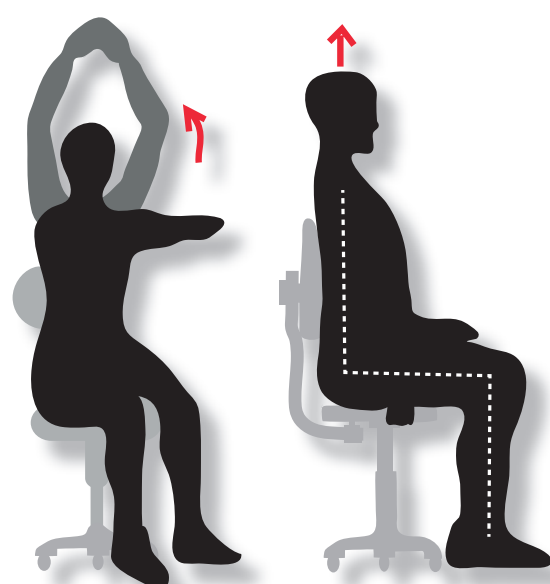
5. COLUMNA
Alejar y acercar la columna del asiento.



7. PIERNAS
Empujar una rodilla con la mano de modo que hagan fuerza ambas, alternar.

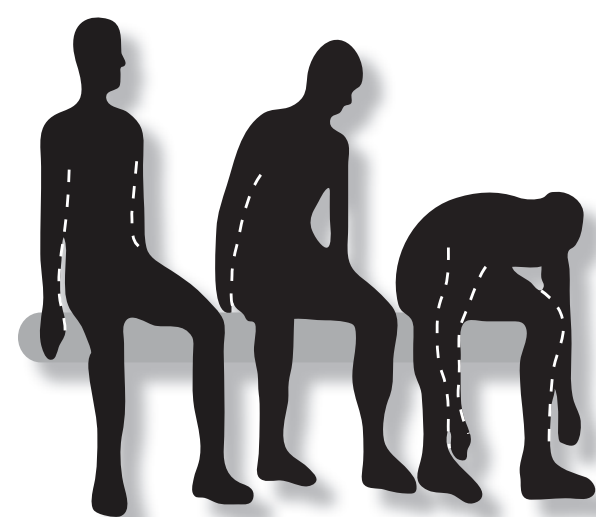


9. PIES
Movimientos de los pies (punta-talón)



3. ESTIRAMIENTO
Tomar ambas manos y estirar, arriba y al frente.

4. ENDEREZAMIENTO DE COLUMNA
Sentado enderezar la columna y estirla.



6. COLUMNA
Sentarse en forma recta con los brazos colgando. Bajar lentamente la cabeza, el cuello y los hombros, flexionando el tronco.



8. PIERNAS
Separar y juntar rodillas.