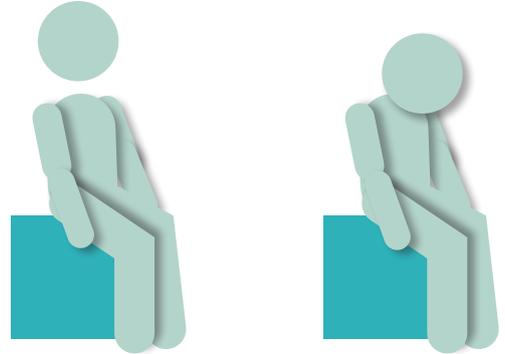


### EJERCICIO 1

**Posición de partida:** flexionar la cabeza suavemente hasta tocar la barbilla en el pecho.

**Necesitas:** una silla.

Repeticiones:

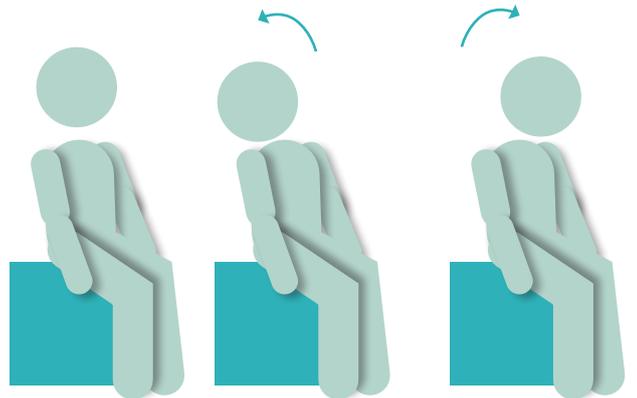


### EJERCICIO 2

**Posición de partida:** inclinar suavemente la cabeza, llevando la oreja al mismo hombro y luego al otro lado. La vista siempre fija al frente

**Necesitas:** una silla.

Repeticiones:

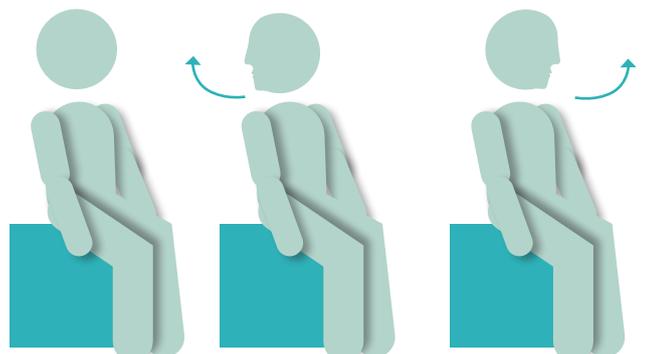


### EJERCICIO 3

**Posición de partida:** Girar suavemente la cabeza alternativamente hacia la derecha e izquierda. La mirada al girar hacia atrás por encima del hombro.

**Necesitas:** una silla.

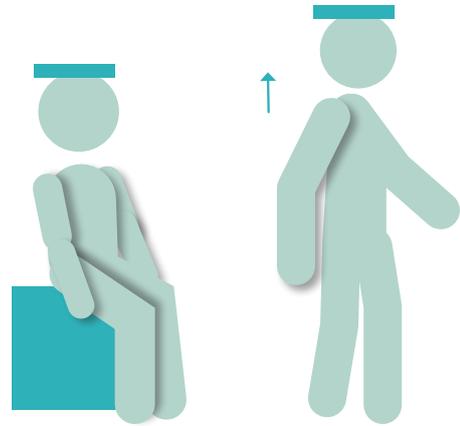
Repeticiones:



## EJERCICIO 4

**Posición de partida:** partimos en posición de sentados con un libro encima de la cabeza. Nos levantamos y después nos volvemos a sentar sin dejar caer el libro.

Repeticiones:

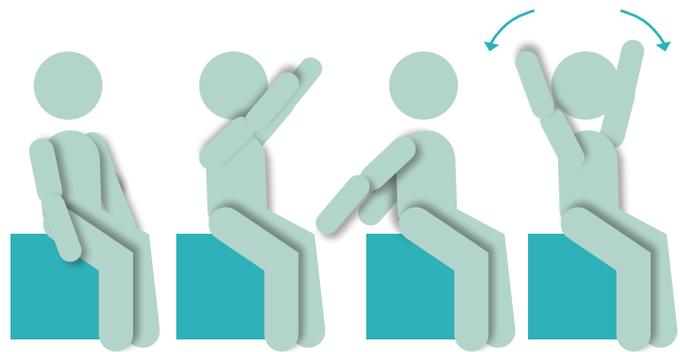


## EJERCICIO 5

**Posición de partida:** Balancear los brazos hacia delante y hacia atrás, dibujando círculos.

**Necesitas:** una silla.

Repeticiones:

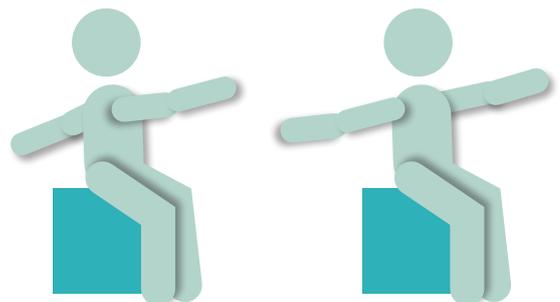


## EJERCICIO 6

**Posición de partida:** partimos con un brazo delante y otros atrás. Balanceamos los brazos simultáneamente sin dejar de mirar al frente.

**Necesitas:** una silla.

Repeticiones:



## EJERCICIO 7

**Posición de partida:** balancear el brazo de delante a atrás.

Seguir la mano con la mirada.

Ejecutar luego con el mismo brazo.

**Necesitas:** una silla.



**Repeticiones:**

## PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

