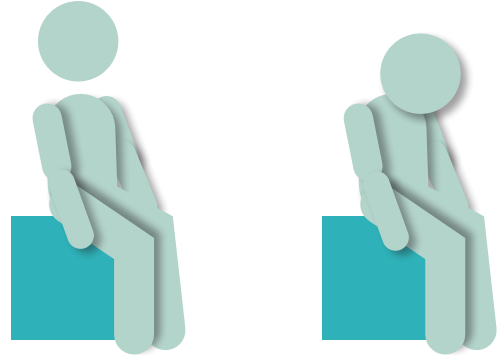


EJERCICIO 1

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

Necesitas: una silla.

Repeticiones:

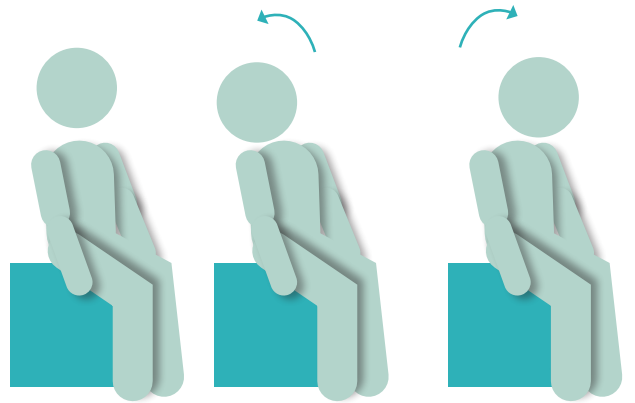


EJERCICIO 2

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:

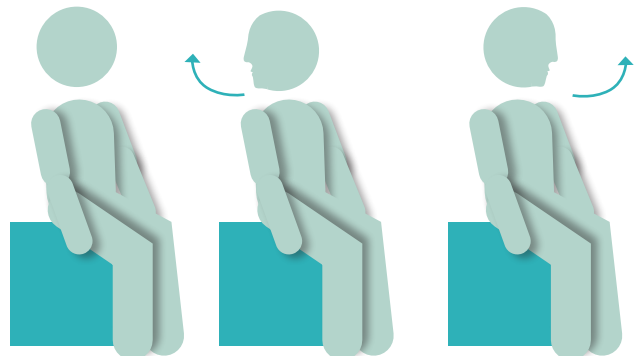


EJERCICIO 3

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.

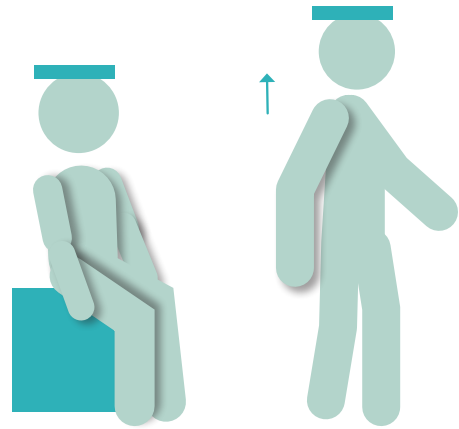
Repeticiones:



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:

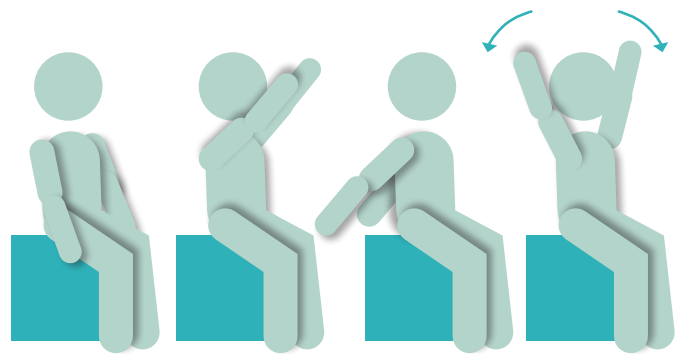


EJERCICIO 5

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

Necesitas: una silla.

Repeticiones:

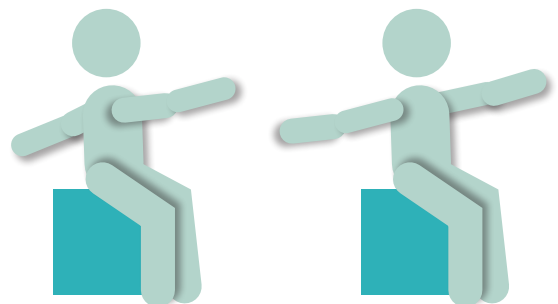


EJERCICIO 6

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:



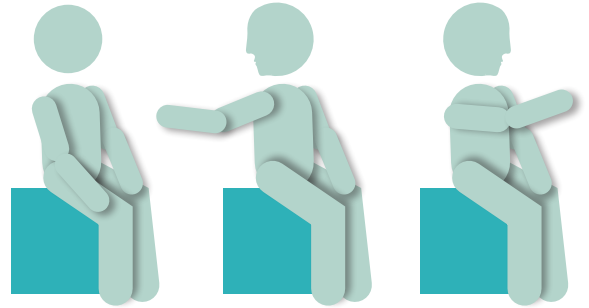
EJERCICIO 7

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!

