

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

1. OJOS

- Cabeza inmóvil todo el tiempo
- Ojos de arriba hacia abajo, repitiendo 10 veces (Figura A)
- Parpadee o cierre los ojos un momento y continúe moviendo los ojos de derecha a izquierda repitiendo 10 veces.
- Parpadee o cierre los ojos un momento (Figura B).

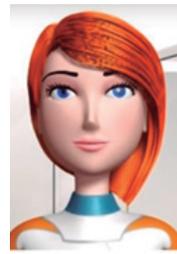
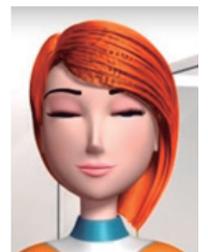


Figura A



Figura B

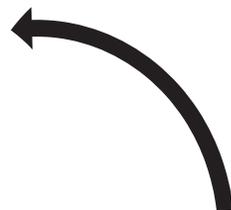
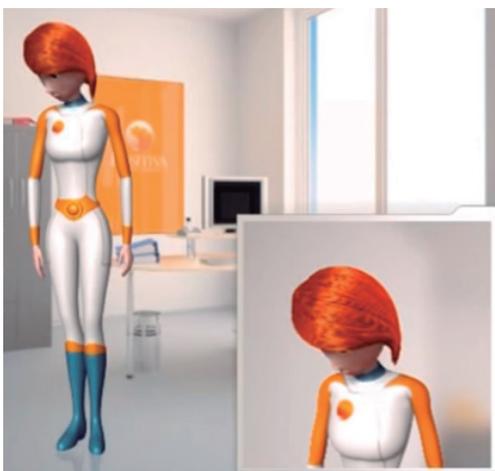
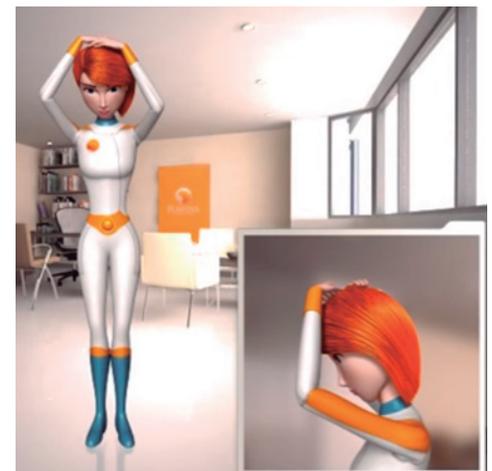


2. CUELLO

Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostenga dicha posición durante 15 segundos y cambien de lado.



Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



Con la espalda recta y hombros hacia atrás se realiza un movimiento semicircular con la cabeza llevándolo de un hombro hacia el otro, repítalo 5 veces.

4. BRAZOS



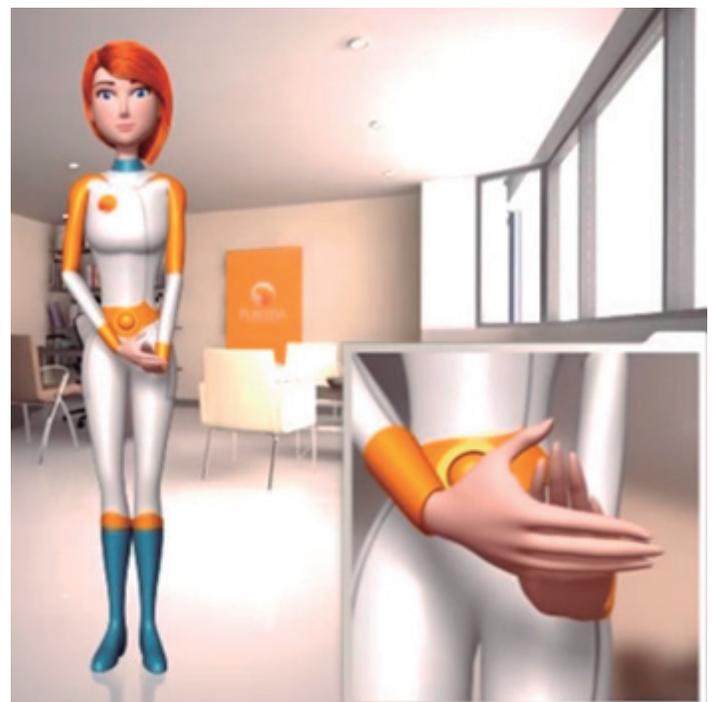
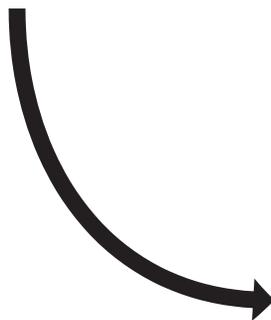
Lleve el brazo hacia el lado contrario y con la otra mano empújelo hacia el hombro. Realice el ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.



Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empujando hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.



Deje un brazo totalmente recto y la palma de la mano derecha como si la fuera a apoyar y con la ayuda de la mano contraria lleve la palma hacia arriba durante 15 segundos y luego repítelo con el otro brazo.



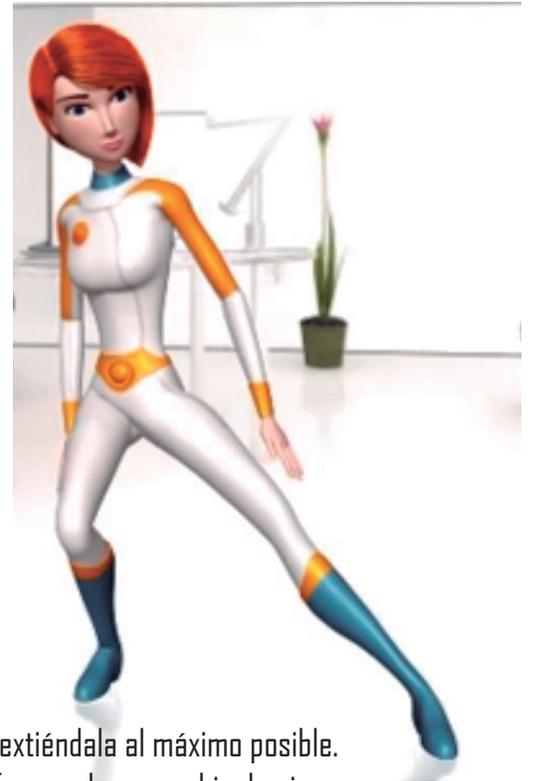
6. PIERNAS

De un paso hacia el frente apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo. Mantenga durante 15 segundos.



Separe las piernas, lleve una hacia adelante y levántela un poco, empieza hacer movimientos circulares desde el tobillo e incluyendo la pierna. Cuenta hasta 10 y cambia la pierna.

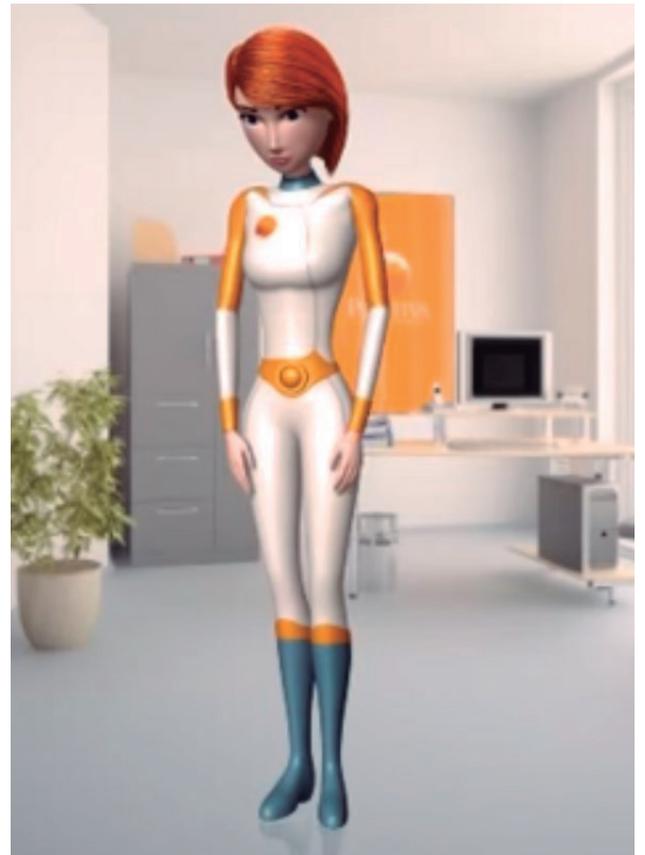
Levante la rodilla hasta donde sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga recta la espalda y la pierna de apoyo.



Conservando la pierna recta, extiéndala al máximo posible. Mantenga esta posición por 15 segundos y cambie de pierna.

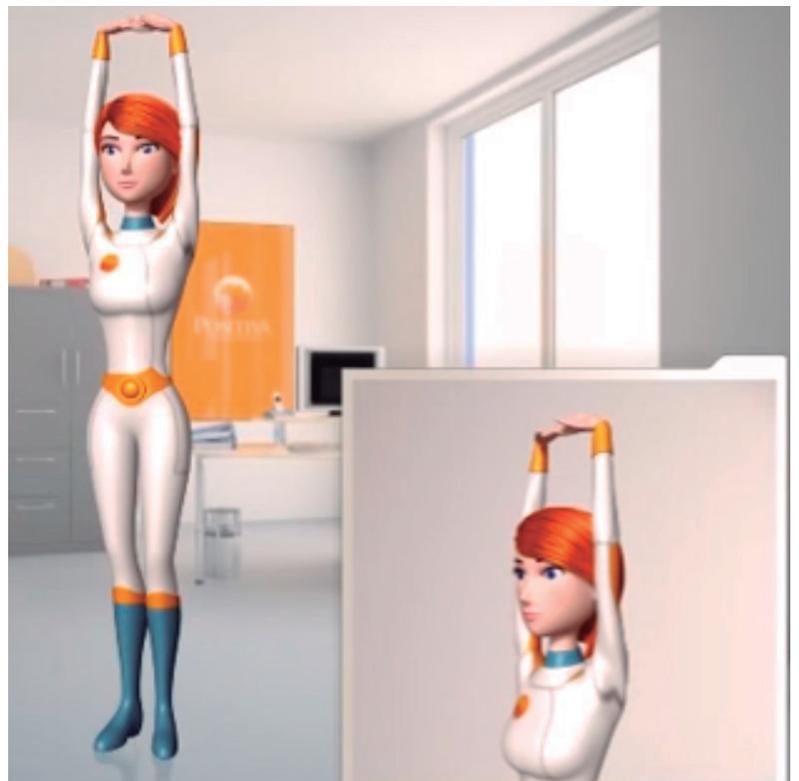
3. HOMBROS

Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir los dedos, sostenga esta posición por 15 segundos.



Con la espalda recta baje la cabeza y mueva los hombros hacia arriba y hacia atrás. Repítelo 10 veces.

Con la espalda recta, cruce los brazos por encima de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



5. MANOS Y DEDOS

Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, con la otra mano lleve hacia todos los dedos durante 15 segundos, cambie de brazo y repita el ejercicio.

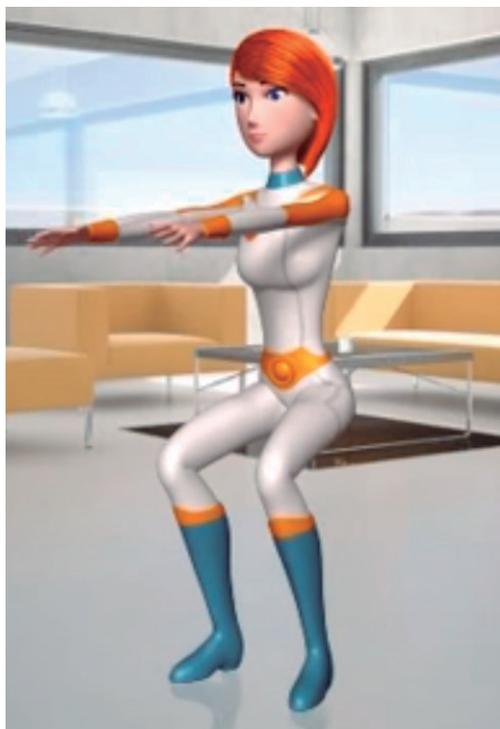


Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.

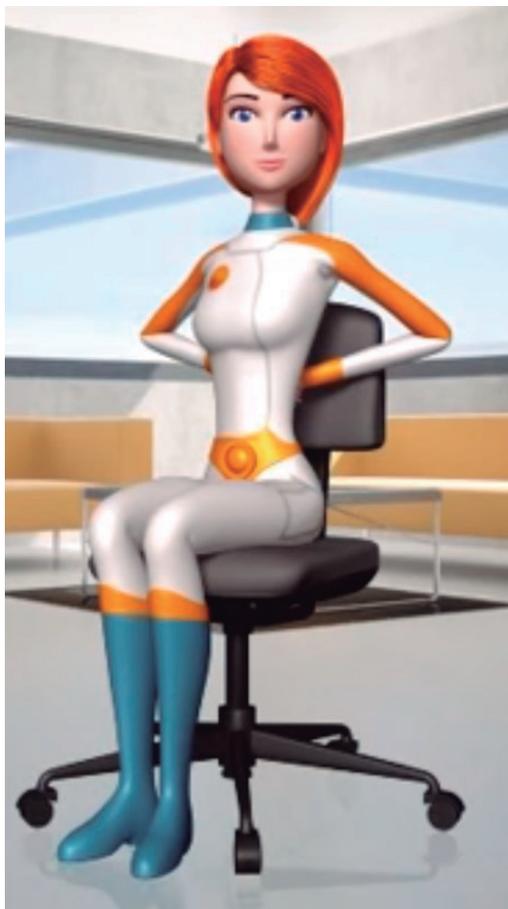
Estire el brazo hacia el frente y abra la mano estirando y separando cada dedo de la mano contraria (como si estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos. Repita el ejercicio con la otra mano.



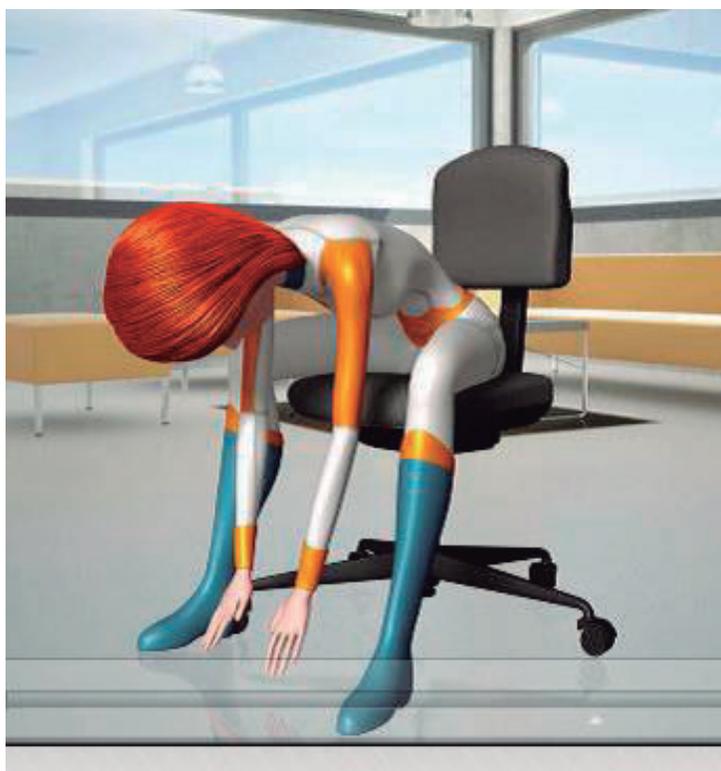
7. EJERCICIOS PARA LA ESPALDA



Con los brazos extendidos hacia adelante, flexione las piernas simulando que se sienta en el aire y mantenga la posición 15 segundos.



Sentado coloque las manos en la cintura y la espalda recta dirige los codos hacia atrás y sostenga esta posición por 15 segundos.



Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleva las manos hacia el piso y sostenga esta posición durante 15 segundos.

**"TOMA UN DESCANSO,
LLÉNATE DE ENERGÍA
HAZ UNA PAUSA ACTIVA"**