

FLEXIBILIDAD

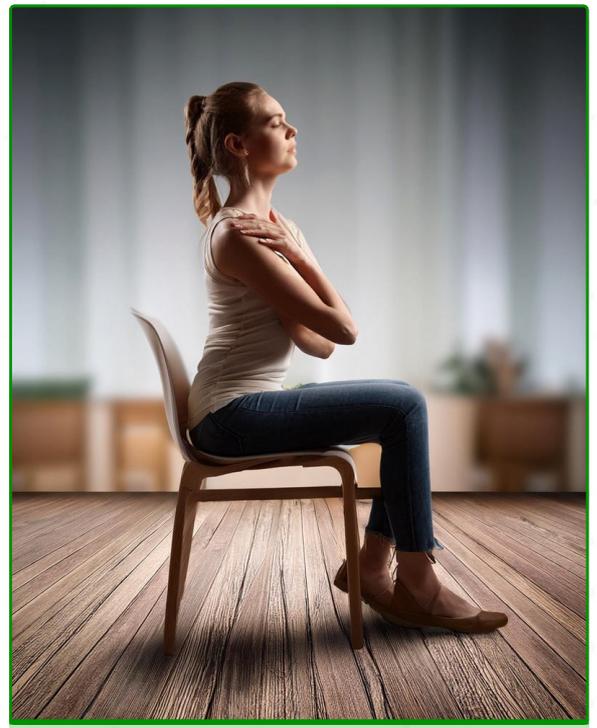


1 ELONGACIÓN DEL CUELLO

- Sentado en una silla.
- Lleve su oreja hacia un hombro, hasta sentir un poco de tensión y mantenga 10 segundos.
- Repita 3 veces hacia cada lado.

2 MOVIMIENTO DEL GATO

- Sentando en una silla.
- Lleve el mentón hacia el pecho, mientras curva la espalda hasta sentir un poco de tensión, mantenga 5 segundos.
- Luego lleve el mentón hacia arriba, arqueando suavemente la espalda sin dolor, mantenga 5 segundos.
- Repita 5 veces.



RECUERDE IR A SU PROPIO RITMO Y DETENERSE EN CASO DE SENTIR DOLOR O MAREOS.