

# EJERCICIOS PARA CLASES ONLINE



## CUELLO

Inclina tu cabeza hacia adelante intentado que el mentón toque tu pecho, luego inclina tu cabeza hacia atrás. Repite esto 3 veces.

## HOMBROS

Gira tus hombros hacia adelante 5 veces y luego 5 veces hacia atrás. Repite esto 2 veces..



## BRAZOS Y HOMBROS

De pie pasa tu brazo izquierdo por detrás de tu cabeza, dóblalo hacia abajo y con la mano contraria realiza una presión muy suave que te permita sentir que estás estirando brazo y hombro. Repite con el otro brazo. Házlo 2 veces.

## ESPALDA BAJA

De pie y parado bien derecho, coloca tus manos en tu espalda, luego lentamente y con mucho cuidado inclínate hacia atrás. Repite esto 3 veces.



## PIERNAS

De pie, al lado de una silla estable o mesa, dobla tu pierna hacia atrás, con la mano del mismo lado tómalala y cuenta hasta 30. Repite esto con la otra pierna.

## MUÑECAS

Junta las palmas de tus manos y sin despegarlas comienza a bajarlas lentamente sin provocar dolor. Repite esto 3 veces.

