



# Ejercicios

Estos cuatro ejercicios han sido diseñados para **aumentar su flexibilidad**. Cada uno de ellos puede ser realizado en **posición de pie o sentado**. Además de al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, incluya estos ejercicios en su programa diario.

Inicie su sesión de ejercicio realizando **5 respiraciones profundas** – inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

## 1 Movimientos Circulares de Cuello



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Mover la cabeza hacia el hombro derecho
- Mover la cabeza hacia la espalda
- Mover la cabeza hacia el hombro izquierdo
- Mover la cabeza hacia el pecho
- Realizar estos movimientos de manera fluida, 10 veces en cada dirección
- Repetir 10 veces en la otra dirección



# Ejercicios

## 2 Movimientos Circulares de Hombros



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Mover los hombros hacia delante
- Repetir 10 veces
- Mover los hombros hacia atrás
- Repetir 10 veces



# Ejercicios

## 3 Rotaciones de Muñeca



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Sostener ambas manos frente a su cuerpo con los brazos estirados
- Girar las muñecas de manera circular en una sola dirección
- Repetir 10 veces
- Girar las muñecas de manera circular en la otra dirección
- Repetir 10 veces



# Ejercicios

## 4 Rotaciones de Tobillo



- Colocarse de pie o sentado con una postura recta
- Si está sentado, levantar ambos pies del suelo
- Si está de pie, sostener el respaldo de la silla y levantar el pie derecho del suelo
- Girar el/los tobillo(s) de manera circular en una sola dirección – Repetir 10 veces
- Girar el/los tobillo(s) de manera circular en la otra dirección
- Repetir 10 veces
- Si está de pie, repetir con el pie izquierdo