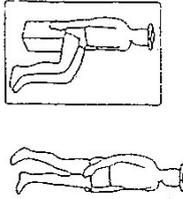


Ejercicio 11
 Posición de partida

Ejecución

Sentado en un taburete, los brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros.
 Balancear los brazos hacia atrás, después hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, después nuevamente hacia atrás, inclinando fuertemente el busto (con la cabeza sobre las rodillas), y otra vez hacia adelante, irguiéndose.



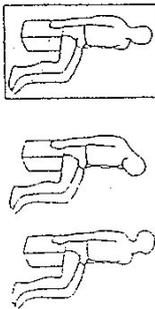
Ejercicio 12
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete, con un libro encima de la cabeza. Levantarse, dar algunos pasos, después volver a sentarse sin dejar caer el libro.

COLUMNA CERVICAL

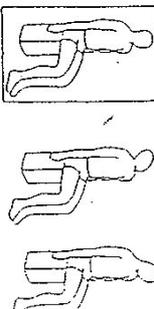
Objetivo: Movilizar el segmento cervical y corregir su estática reduciendo, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.
 Ejecución: A ser posible delante de un espejo, para controlarse a sí mismo.

Ejercicios: Sentado en un taburete



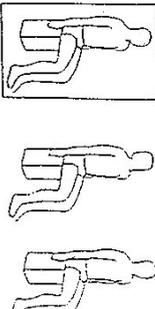
Ejercicio 1
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete
 Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada) después dejar caer la cabeza hacia atrás



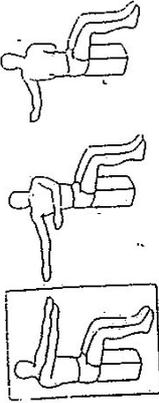
Ejercicio 2
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete
 Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (sin girar la cabeza con la vista al frente, durante todo el ejercicio)



Ejercicio 3
 Posición de partida
 Ejecución

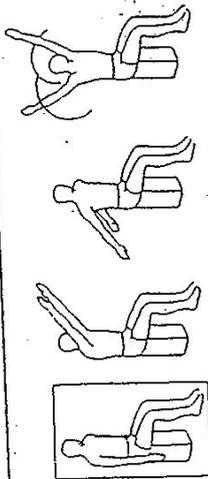
Sentado en un taburete
 Girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro)



8

Ejercicio
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete, ambos brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros. Balancear ambos brazos hacia la izquierda, después hacia la derecha del cuerpo (seguir las manos con la mirada durante el ejercicio. El busto sigue el movimiento)



4

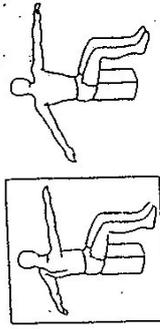
Ejercicio
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete. Efectuar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos.

5

Ejercicio
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete Balancear los brazos hacia adelante, hacia atrás, hacia adelante, efectuando un círculo.



6

Ejercicio
 Posición de partida
 Ejecución

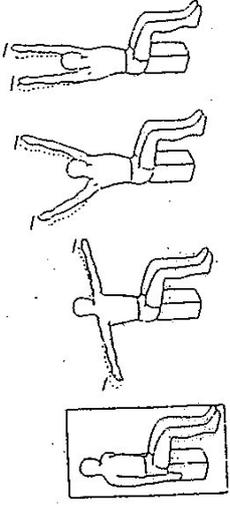
Sentado en un taburete, un brazo extendido hacia adelante, el otro hacia atrás. Balancear los brazos simultáneamente, en sentido opuesto (sin mover la cabeza, con la vista al frente, mientras dure el ejercicio).



7

Ejercicio
 Posición de partida
 Ejecución

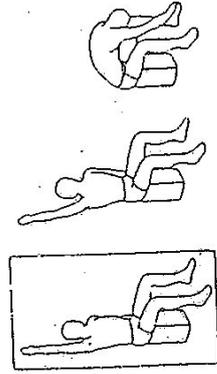
Sentado en un taburete Balancear el brazo derecho varias veces de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, siguiendo la mano con la mirada y efectuando una rotación del tronco. Repetir lo mismo con el brazo izquierdo.



9

Ejercicio
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete, ambos brazos elevados lateralmente, a la altura de los hombros. Desplazar energicamente los brazos extendidos por tres veces consecutivas, repetir la misma maniobra con los brazos levantados en 45°, después volver a la vertical.



10

Ejercicio
 Posición de partida
 Ejecución

Sentado en un taburete, el brazo derecho extendido por encima de la cabeza. Desplazar energicamente el brazo extendido hacia atrás (la mirada sigue la mano, igual que el tronco), después inclinarse hacia adelante, hasta que la mano derecha toque el pie izquierdo y la frente toque la rodilla izquierda. Repetir lo mismo con la mano izquierda