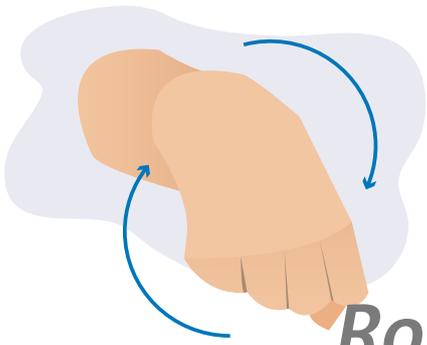


Hasta donde quieras llegar

ejercicios

EJERCICIOS PARA AYUDAR A CALMAR LA RIGIDEZ



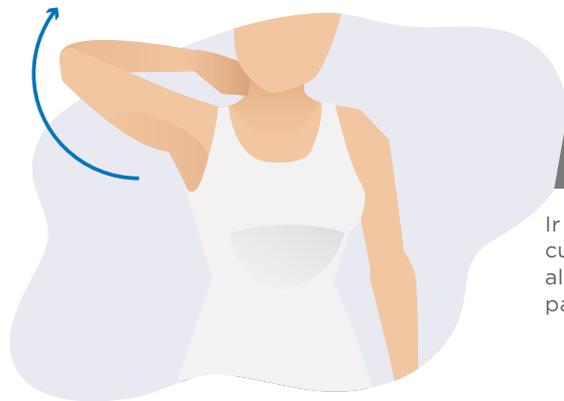
Rotación de muñeca

Cerrar los puños completamente y hacer giros de estos, lo más amplios posible, en un sentido y en otro.



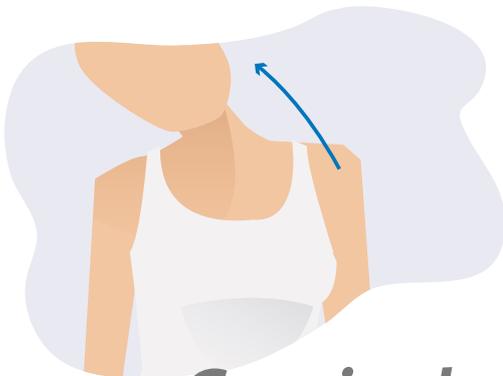
Codos

Intentar tocarse con las puntas de los dedos el hombro de su lado. Volver estirando los brazos al máximo. Lo mismo con el contralateral.



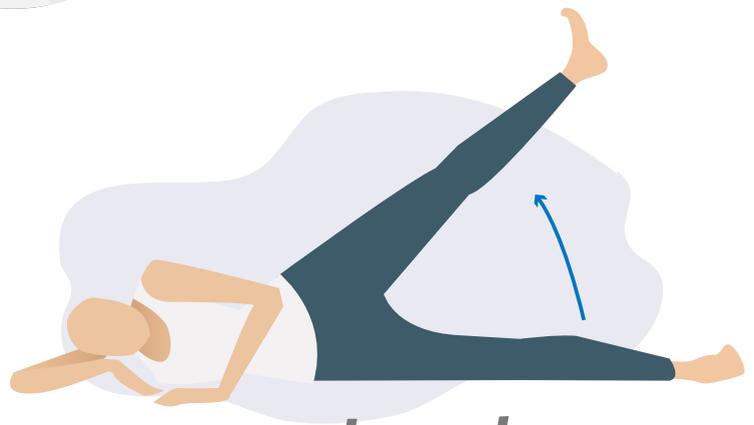
Hombros

Ir a tocarse con la palma de cada mano el cuello por detrás o lo más lejos posible que se alcance. Tocarse con el dorso de cada mano la parte de la espalda mas alta posible.



Cervicales

Inclinar muy despacio la cabeza para intentar acercar la oreja derecha al hombro derecho y después la izquierda al hombro izquierdo.



Lumbares

Tumbado de lado levantar recta la pierna de arriba estirada lo más alto posible. Después la otra igual.