

### **Ejercicio físico 1**

Lleva la cabeza hacia delante y hacia atrás dando todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar. Después, lleva la oreja al hombro y lleva la barbilla al hombro, de forma lenta y parando en el centro.

Por último, mueve la cabeza llevándola hacia un lado y a otro como «diciendo que no», dándole todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar

Hagamos 10 series para cada movimiento.

### **Ejercicio físico 2**

De pie. Piernas separadas al ancho de los hombros. Manos a la cintura. Flexiona lateralmente el tronco. Vuelve al centro y repite al otro lado. Repite 10 veces. Al terminar, pon las manos en tu cintura, pies juntos. Rota la cadera a un lado y otro haciendo círculos con tu pelvis. Rota tu cintura de esta forma al menos otras 10 veces

### **Ejercicio físico 3**

Brazos estirados en el aire y rodillas flexionadas. Mueve el brazo derecho a tu izquierda, y tu brazo izquierdo a la derecha, cada vez con más ritmo e intensidad.

### **Ejercicio físico 4**

Colócate de pie a unos 15 centímetros de una mesa alga o del respaldo de una silla con los pies separados. Dobla la cintura, inclínate hacia la silla hasta quedar a unos 45 grados aproximadamente. Eleva la pierna hacia atrás, estirada, lentamente. Permanece en esta posición. Comienza a descender lentamente la pierna hasta llegar a la posición inicial. Repite el ejercicio con la otra pierna. Repita alternativamente 10 veces.

### **Ejercicio físico 5**

Sostén una pesa (o cualquier otro objeto de cierto peso) en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levante las pesas hacia los hombros y luego bájalas hacia sus costados. Repite 10 veces

Sigue con las pesas. Sostén una a cada mano con los brazos al costado. Encoja los hombros hacia arriba hacia las orejas, y luego vuévalos a bajar.

### **Ejercicio físico 6**

Coloca las manos extendidas contra la pared. Lentamente baja el cuerpo y vuelva a subir.

### **Ejercicio físico 7**

Comienza sentándote en un asiento. Inclínate ligeramente hacia adelante y levántate del asiento. Vuelve a sentarte. Vuelve a levantarte. Repite dos series de diez.

Ahora sentado:

### **Ejercicio físico 8**

Siéntate en una silla con brazos. Inclínate un poco hacia delante, manteniendo la espalda y los hombros rectos. Agárrate con sus manos a los brazos de la silla e inspire. Pon los pies debajo de la silla, eleva los talones y deja todo tu peso sobre los dedos. Impúlsate con los brazos y levántate al mismo tiempo que espiras. Vuelve a sentarte lentamente al mismo tiempo que inspiras

### **Ejercicio físico 9**

Levanta la pierna derecha con tu rodilla doblada a 90 grados. Mantén elevada la pierna y el pie entre 10 y 15 centímetros del suelo durante cinco segundos. Repite 10 veces y luego cambia de pierna y haz diez repeticiones con la otra pierna.

### **Ejercicio físico 10**

Sigue sentado. Cruza los brazos cogiéndote los hombros. Dóblate hacia el suelo y gira hacia el lado izquierdo y derecho cada vez con más ritmo e intensidad. Respira profundamente y repite 10 veces