

# ESTIRAMIENTOS

Repetir cada estiramiento 5 veces :

## **CUELLO**

- Haz el cuello hacia atrás y luego mirando al suelo mueve la cabeza del hombro derecho al hombro izquierdo
- Toca oreja derecha con hombro derecho
- Toca oreja izquierda con hombro izquierdo

## **QUIJADA**

- Abre y cierra tu boca
- Mueve la quijada de la derecha a la izquierda
- Mueve la quijada hacia adelante y hacia atrás

## **HOMBROS: con tus brazos a los lados**

- Mueve los hombros hacia adelante
- Mueve los hombros hacia atrás
- Mueve los brazos hacia arriba y hacia abajo
- Alza los brazos por arriba de la cabeza y muévelos hacia adelante y hacia atrás
- Pon tu palma de la mano derecha detrás de tu cuello. Pon tu mano izquierda por detrás de la espalda intentando tocar ambas manos. Después haz lo mismo con la otra mano. (Tortillitas)
- Coloca tus manos detrás del cuello. Mueve tus codos despacio hacia atrás.

## **CODOS**

- Dobla los codos y estíralos
- Sin mover los codos mueve las palmas de las manos arriba y abajo

## **MUÑECAS**

- Mueve las muñecas de adelante hacia atrás

- Mueve las muñecas de derecha a izquierda

## **DEDOS**

- Cierra las manos haciendo un puño y abre las manos
- Haz una silla con los dedos y después estíralos.(Respaldo,puño,asiento puño)
- Toca el pulgar con cada dedo para adelante y para atrás

## **CINTURA**

- Dobla la cintura hacia la pierna derecha
- Dobla la cintura hacia la pierna Izquierda
- Gira el tronco hacia el lado derecho
- Gira el tronco hacia el lado Izquierdo

## **CADERA**

- Levanta una rodilla hacia tu pecho en ángulo recto y alterna con la otra rodilla. Marchando.
- Levanta una pierna sin doblar la rodilla hacia un lado y luego hacia el otro lado. Péndulo.
- Levanta la pierna sin doblar la rodilla hacia atrás
- Dobla la pierna hacia atrás y pega el talón con la pompa y luego la otra pierna

## **RODILLAS**

- Toca el talón derecho con la mano izquierda
- Toca el talón izquierdo con la mano derecha

## **MUSLO DE LA PIERNA**

- Siéntate en el borde de una silla con una pierna doblada y la otra estirada enfrente de ti. Con el talón en el suelo y manteniendo la espalda derecha, inclínate hacia adelante hasta que sientas el estiramiento.
- Sostén por 60 segundos.

## **TOBILLOS Y PIERNAS**

- Camina de puntitas hacia delante 10 pasos
- Camina con tus talones 10 pasos
- Camina de gallo-gallina diez pasos hacia atrás
- Camina de gallo-gallina diez pasos hacia adelante
- Camina como baile griego 10 veces hacia la derecha
- Camina como baile griego 10 veces hacia la izquierda

