

TABLA DE EJERCICIOS GENERAL:

- 1.- Flexionar cabeza adelante y atrás.
- 2.- Girar la cabeza a derecha e izquierda
- 3.- Inclinar la cabeza a derecha e izquierda (oreja hacia el hombro)
- 4.- Con los brazos a lo largo del cuerpo, elevar un hombro, luego el otro y luego los dos.
- 5.- Subir un brazo y el otro, estirados y alternándolos.
- 6.- Llevar las manos a los hombros, estirar al frente, volver a los hombros y abajo.
- 7.- Llevar las manos a los hombros, estirar al techo, volver a los hombros y abajo.
- 8.- Manos a los hombros, hacer círculos hacia delante con los codos y luego hacia atrás.
- 9.- Damos una palmada por delante del cuerpo y otra por detrás
- 10.- Manos en la cintura, rotamos a la izquierda y luego a la derecha
- 11.- Manos en la cintura, hacemos círculos primero a un lado y luego al otro.
- 12.- Con los brazos estirados hacia el suelo. Doblamos una rodilla arriba y la bajamos, luego la otra y repetimos.
- 13.- Nos cogemos al respaldo de una silla o a una barandilla, flexionamos las rodillas para agacharnos hacia el suelo y subimos.
- 14.- Nos cogemos al respaldo de una silla o a una barandilla, con la pierna estirada la separamos de la otra y la volvemos a juntar. Cambiamos de pierna y repetimos.
- 15.- Nos cogemos al respaldo de una silla o a una barandilla, con la pierna estirada, la estiramos hacia atrás y volvemos a apoyarla hacia adelante. Luego cambiamos de pierna.
- 16.- De rodillas en una colchoneta. El gato, posición a cuatro patas, hundir la lumbar y levantar la cabeza mirando al frente, elevar la lumbar hacia el techo y mirar hacia el suelo,

17.- De rodillas en una colchoneta. Levantamos brazo izquierdo y pierna derecha estirada hacia atrás y luego repetimos haciéndolo con el brazo derecho y la pierna izquierda.

18.- De pie cogiendo una pelota o un palo. Llevamos la pelota hacia arriba y bajamos

19.- De pie cogiendo una pelota o un palo. Llevamos la pelota hacia arriba y la movemos a izquierda y derecha.

20.- De pie cogiendo una pelota o un palo. Llevamos la pelota hacia arriba a pasarla por detrás de la cabeza y abajo.

21.- Con la pelota delante del cuerpo cogida con las manos, la pasamos hacia atrás a cogerla con las manos en la espalda y vuelta hacia adelante.

22.- Caminar de puntillas

23.- Caminar de talones