

5. Rotación del cuello

Mejora la movilidad y la flexibilidad del cuello.



A. Siéntese erguido con los hombros hacia abajo. Mire al frente.

B. Gire lentamente la cabeza hacia el hombro izquierdo hasta donde le resulte cómodo. Mantenga la posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

C. Repita con el lado derecho.

Haga 3 rotaciones a cada lado.

6. Estiramiento de cuello

Es bueno para relajar los músculos tensos del cuello



A. Sentado erguido, mire al frente y mantenga el hombro izquierdo hacia abajo con la mano derecha.

B. Incline lentamente la cabeza hacia la derecha mientras mantiene el hombro hacia abajo.

C. Repita con el lado opuesto.

Mantenga cada estiramiento durante 5 segundos y repita 3 veces con cada lado.

7. Flexión lateral

Ayuda a recuperar la flexibilidad de la zona lumbar.



A. Ponte de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los costados.

B. Desliza el brazo izquierdo por el costado hasta donde te resulte cómodo. Al bajar el brazo, deberías sentir un estiramiento en la cadera opuesta.

C. Repite con el brazo derecho.

Mantén cada estiramiento durante 2 segundos y realiza 3 con cada lado.

8. Estiramiento de pantorrillas

Bueno para relajar los músculos tensos de la pantorrilla.



A. Apoya las manos contra la pared para mayor estabilidad. Flexiona la pierna derecha y retrocede con la izquierda al menos 30 cm, manteniéndola recta. Ambos pies deben estar apoyados en el suelo.

B. Estira el gemelo izquierdo manteniendo la pierna izquierda lo más recta posible y el talón izquierdo apoyado en el suelo.

C. Repite con la pierna contraria.

Realiza 3 repeticiones con cada lado.