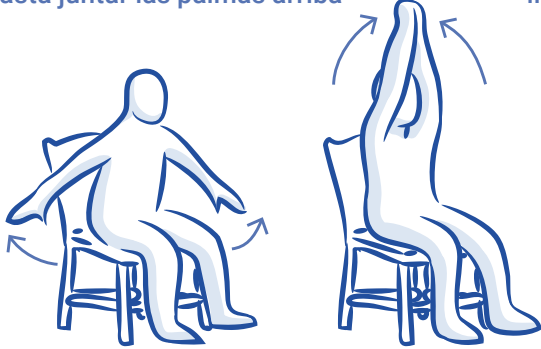


EJERCICIOS EN SEDESTACIÓN

1) Levantar los brazos a ambos lados hasta juntar las palmas arriba



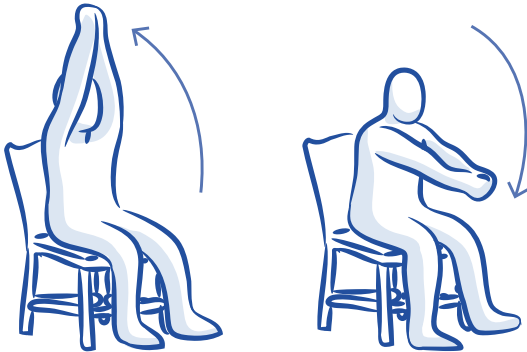
2) Desde la posición anterior, llevar las manos a la nuca



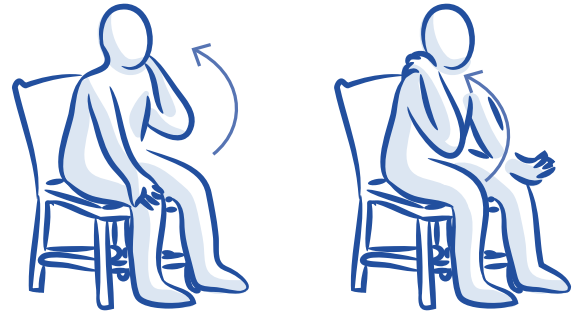
3) Llevar los brazos flexionados hacia atrás (como abrochando un delantal)



4) Con las manos juntas, subir y bajar los brazos



5) Doblar y estirar los codos, llevando las manos a los hombros alternativamente



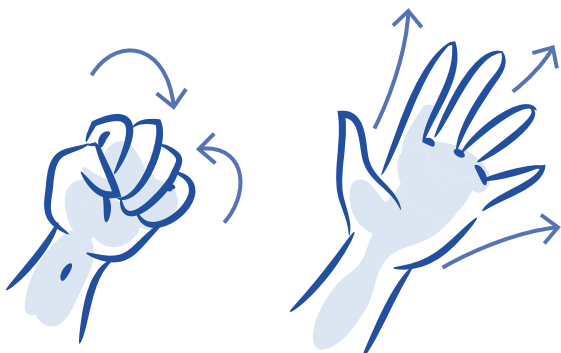
6) Subir y bajar las manos lentamente



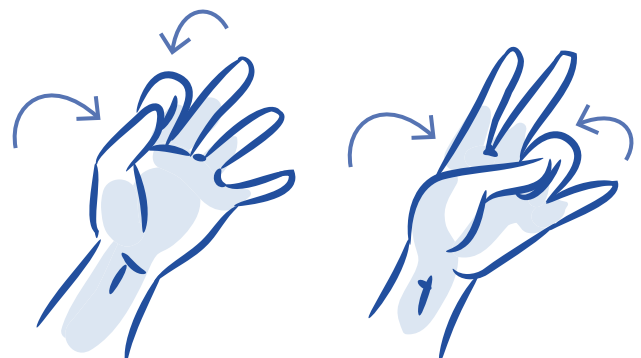
7) Girar las muñecas en ambos sentidos



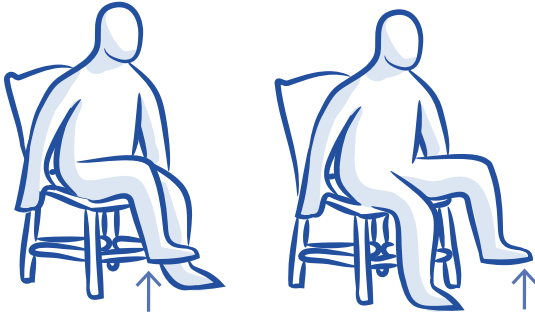
8) Cerrar y abrir las manos con fuerza



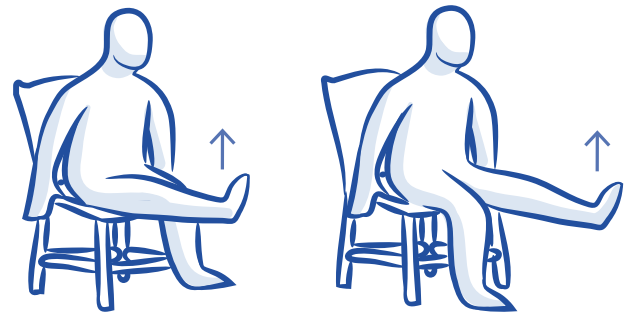
9) Mover los dedos como si estuviésemos contando



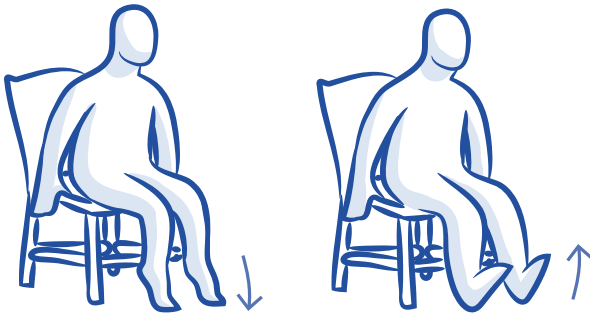
10) Levantar la rodilla y mantener unos segundos



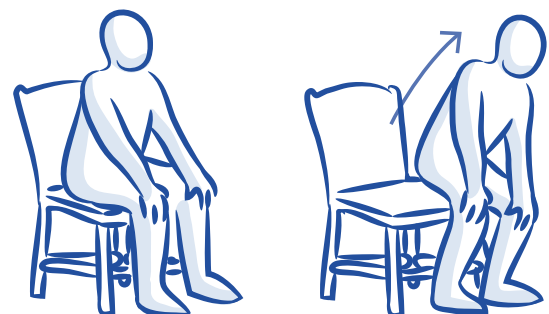
11) Estirar la pierna por completo, mantener unos segundos y bajar lentamente



12) Ponerse de puntillas y de talones con ambos pies



13) Levantarse un palmo de la silla y volver a sentarse



14) Ponerse de pie y volver a sentarse; puede ayudarse de los brazos del asiento si es necesario



15) Dejar los brazos colgando e inclinarse a ambos lados como para tocar el suelo

