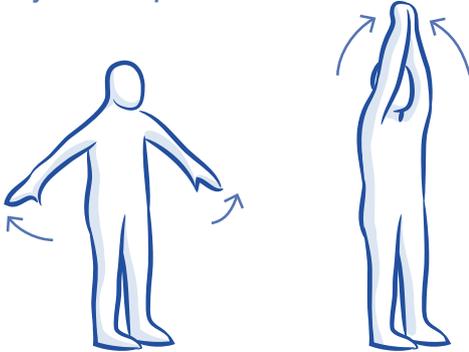


EJERCICIOS EN BIPEDESTACIÓN

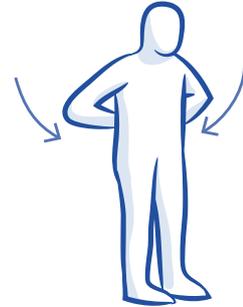
1) Levantar los brazos a ambos lados hasta juntar las palmas arriba



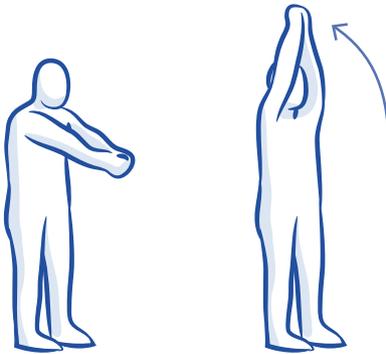
2) Desde la posición anterior, llevar las manos a la nuca



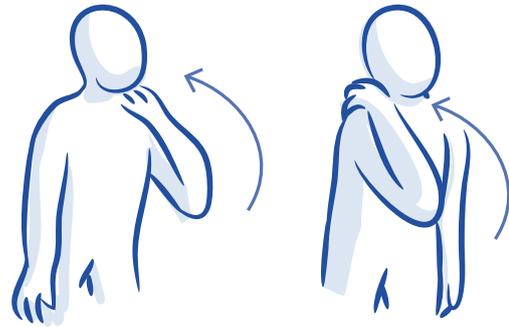
3) Llevar los brazos flexionados hacia atrás (como abrochando un delantal)



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



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



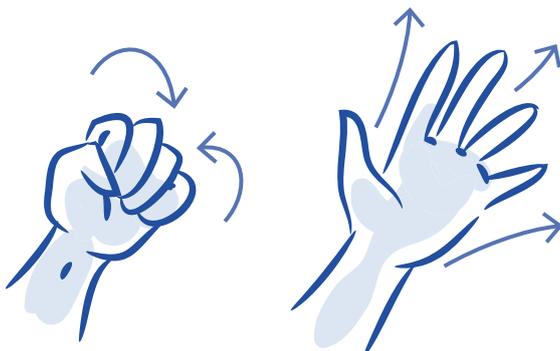
6) Subir y bajar las manos lentamente



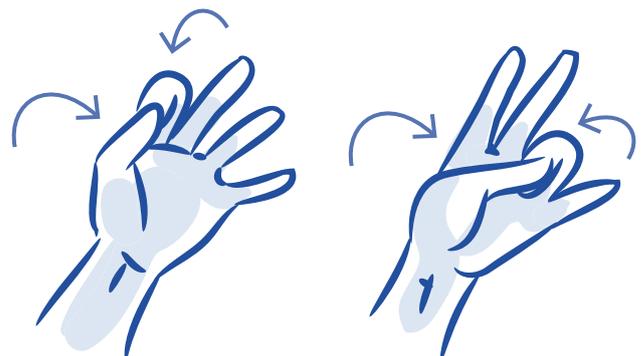
7) Girar las muñecas en ambos sentidos



8) Cerrar y abrir las manos con fuerza



9) Mover los dedos como si estuviésemos contando



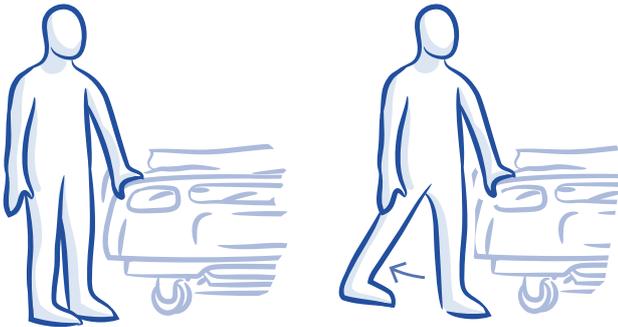
10) Levantar la rodilla flexionada, mantener unos segundos y bajar lentamente



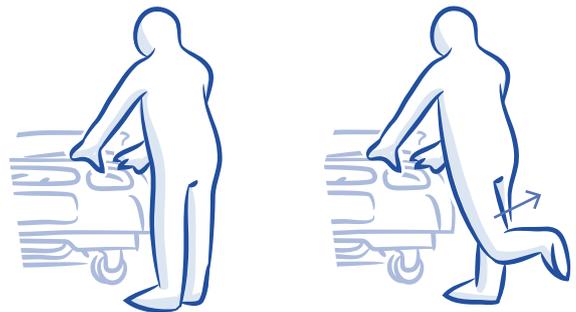
11) Levantar la pierna estirada hacia delante, mantener unos segundos y bajar lentamente



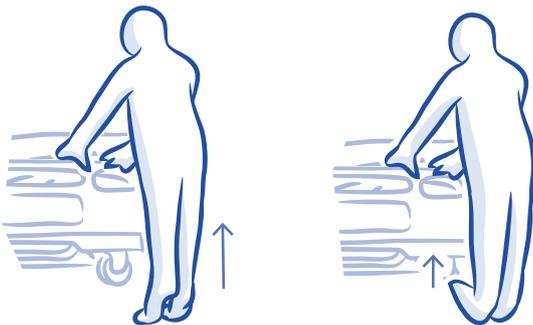
12) Levantar la pierna estirada hacia el lado, mantener unos segundos y bajar lentamente



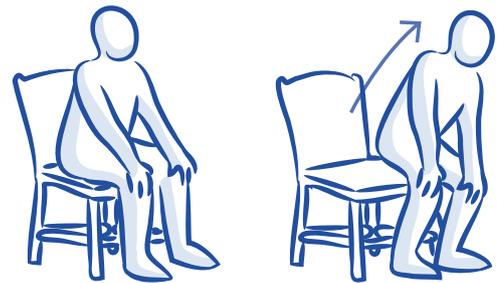
13) Levantar la pierna levemente flexionada hacia atrás, mantener unos segundos y bajar lentamente



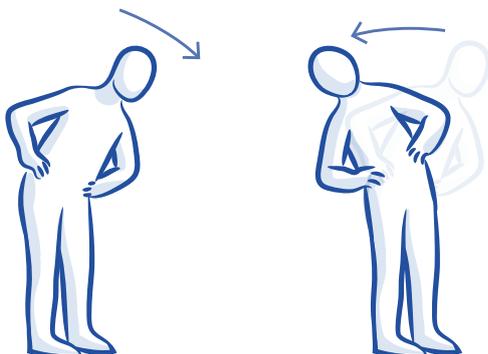
14) Ponerse de puntillas y talones con ambos pies



15) Hacer sentadillas o sentarse y levantarse de un sillón



16) Con las manos en la cintura, inclinar el cuerpo hacia ambos lados sin mover los pies



17) Con las manos en la cintura, girar el cuerpo hacia ambos lados sin mover los pies

