

Ejercicios de Estiramiento y Relajación Muscular



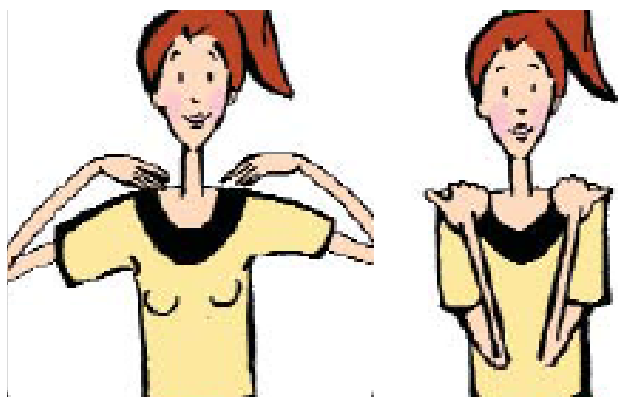
Giro Lateral

Gire su cabeza de izquierda a derecha lentamente, repita 10 veces en cada lado.



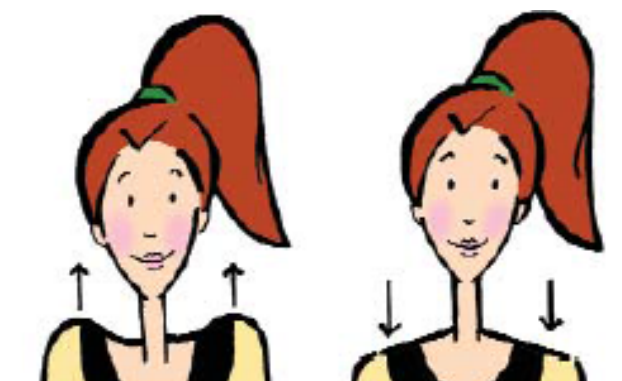
Inclinación Lateral

Incline su cabeza al lado derecho y luego al lado izquierdo lentamente, repita 10 veces en cada lado.



Relajación Dorsal

Posicione sus manos sobre los hombros como se muestra en la imagen, intente unir los codos lentamente, sepárelos nuevamente, repita 10 veces.



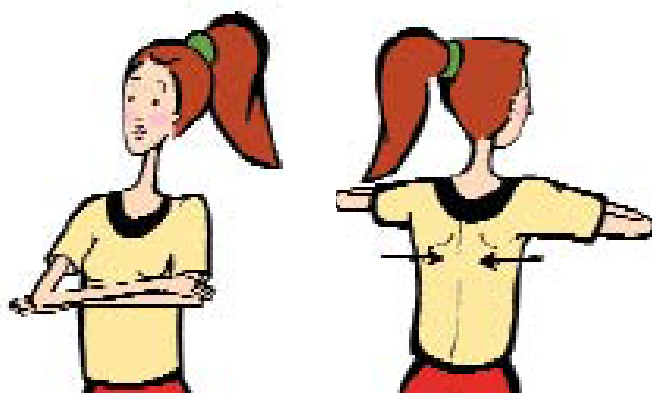
Elevación de Hombros

Eleve y deje caer sus hombros lentamente, repita 10 veces.



Flexo-Extensión

Lleve su cabeza hacia atrás y luego hacia adelante lentamente, repita 10 veces.



Relación Pectoral

Posicione sus antebrazos uno sobre otro y a la altura de los hombros, sepárelos lentamente manteniendo la misma altura llevándolos hacia atrás, repita 10 veces.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
Educadora de educadores