

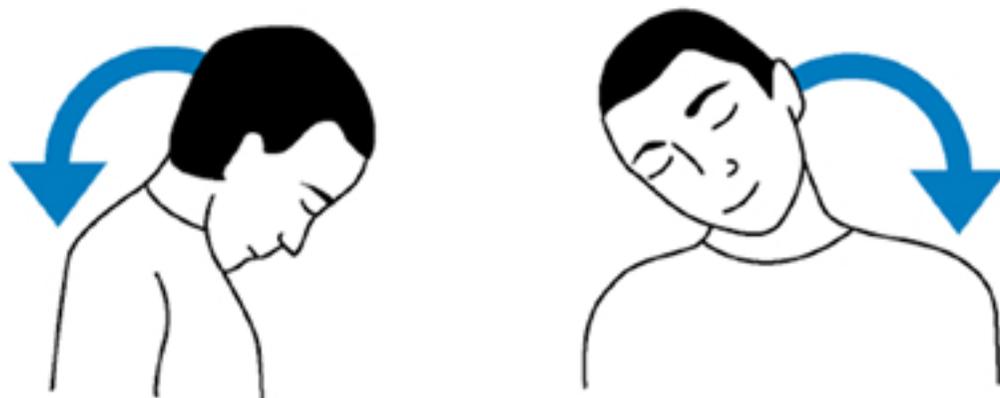


### Ejercicios de espalda y hombros

- Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás.
- Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.

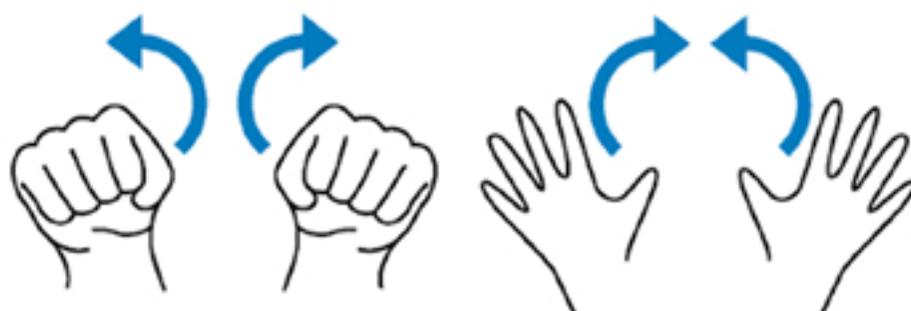
### Ejercicios de cabeza y cuello

- Mueva la cabeza hacia ambos lados con cadencia lenta.
- Evite movimientos bruscos.
- Luego, muévela hacia adelante y hacia atrás.



### Ejercicios de manos

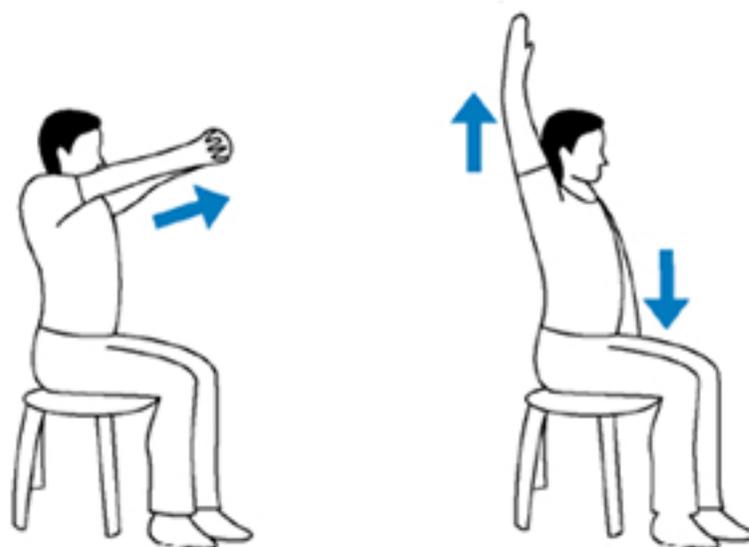
- Apriete y suelte las manos haciendo puños.
- Agite y estire los dedos.
- Repita los ejercicios por lo menos tres veces.



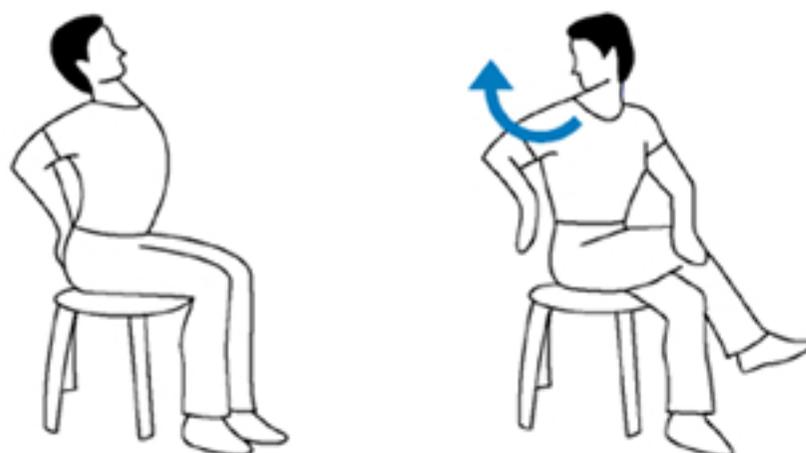
**Repita cada ejercicio al menos tres veces**

### Ejercicios sentado

- Con la espalda recta, estire hacia adelante ambos brazos con las manos unidas.
- Estire un brazo por vez extendido hacia arriba, al costado de su cabeza.



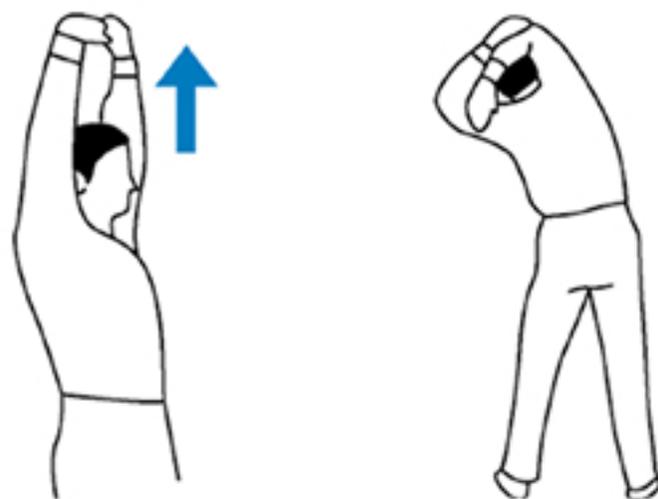
- Estire su espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con sus manos.
- Rote su tronco lentamente hacia uno y otro lado, acompañándolo con el movimiento de la cabeza.
- Coloque el brazo opuesto sobre su rodilla y las piernas cruzadas.



**Repita cada ejercicio al menos tres veces**

### Ejercicios parado

- Extienda ambos brazos al costado de su cabeza, sosteniendo sus manos unidas.
- Con los brazos entrelazados detrás de su cabeza, rote su tronco hacia un lado.
- Repita la acción del lado opuesto.



- Con los brazos extendidos al costado de su cuerpo, levante y baje los hombros.
- Con la espalda erguida, una sus manos en posición de rezo (manos hacia arriba) y levántelas sin separarlas.
- Luego repita el ejercicio con las manos hacia abajo, bajándolas.
- Sacuda sus manos manteniendo los brazos estirados al costado de su cuerpo.



**Repita cada ejercicio al menos tres veces**

### Ejercicios de relajación



1) Con la ayuda de su pulgar e índice presione arriba de las cejas.



2) Coloque sus índices encima de sus mejillas, realizando masajes circulares.



3) Presione con sus pulgares los párpados durante 3 ó 4 segundos.



4) De un masaje de abajo hacia arriba de su nariz, entre sus dedos pulgar e índice.



5) Estire su pierna derecha y haga pequeños círculos con el tobillo. Repita lo mismo con la pierna izquierda.



6) Haga con su pulgar pequeños masajes circulares en la palma de su mano.