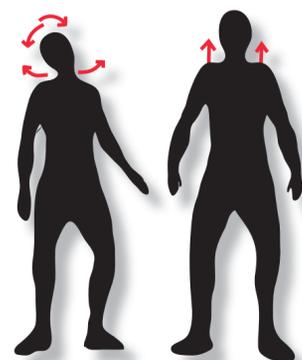


# POSICIÓN SENTADA

## 9 EJERCICIOS BÁSICOS

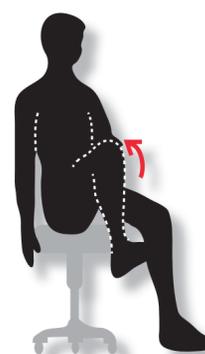


**1. CUELLO**  
Movimientos del cuello: anterior, posterior, rotaciones, laterales.

**2. HOMBROS**  
Movimientos de hombros: arriba, adelante, atrás, círculos.



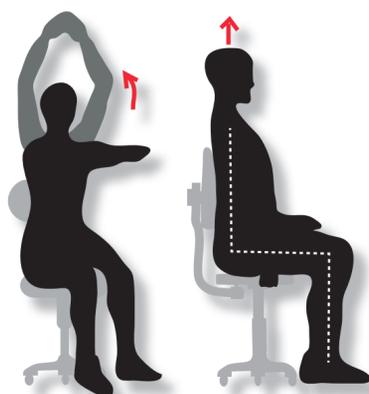
**5. COLUMNA**  
Alejar y acercar la columna del asiento.



**7. PIERNAS**  
Empujar una rodilla con la mano de modo que hagan fuerza ambas, alternar.

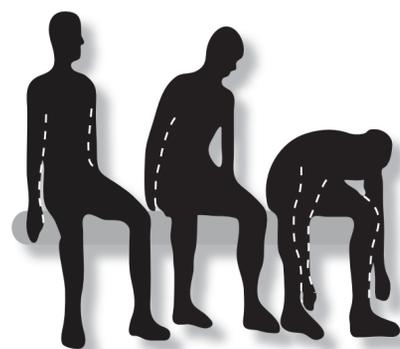


**9. PIES**  
Movimientos de los pies (punta-talón)



**3. ESTIRAMIENTO**  
Tomar ambas manos y estirar, arriba y al frente.

**4. ENDEREZAMIENTO DE COLUMNA**  
Sentado enderezar la columna y estirla.



**6. COLUMNA**  
Sentarse en forma recta con los brazos colgando. Bajar lentamente la cabeza, el cuello y los hombros, flexionando el tronco.



**8. PIERNAS**  
Separar y juntar rodillas.