

Se recomienda realizar entre 10 a 20 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios.  
Realiza los movimientos suave y lentamente.

Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y después inclinar la cabeza hasta el pecho



Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda



Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado



Subir y bajar los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo



Con las manos en la nuca y la espalda recta, flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos de forma alternativa



Con los brazos flexionados a la altura del pecho uno sobre otro, dirigir al máximo los codos hacia atrás a la posición de partida



**RECUERDA, NADIE PUEDE ASEGURARTE QUE NUNCA TENGAS MOLESTIAS MUSCULOESQUELÉTICAS, PERO HAY COSAS QUE PUEDES HACER PARA TRATAR DE EVITARLO**