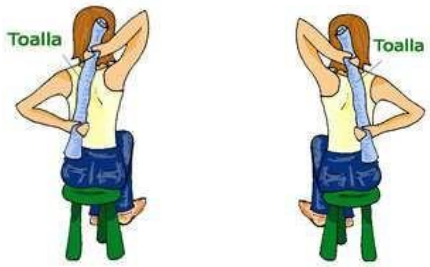
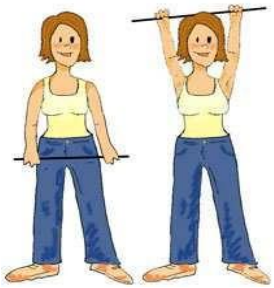
Tabla de Ejercicios Básicos

Realice estos ejercicios repitiendo **10 veces cada uno**.

1. Sentada sobre un taburete, sujete una toalla por la espalda, con una mano por arriba y otra por debajo, realice movimientos hacia arriba y hacia abajo.



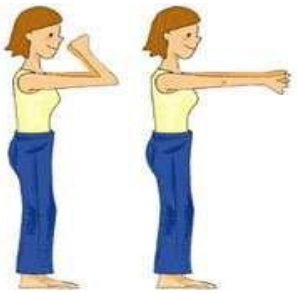
2. Coja un palo horizontalmente y levántelo todo lo que pueda.



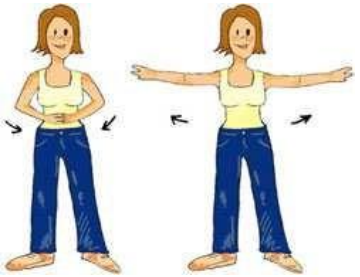
3. Póngalos brazos en cruz y elévelos juntando las palmas de las manos.

4. Coloque ambas manos entrecruzadas en la nuca, junte los codos delante y luego sepárelos al máximo sin soltar las manos.

5. Sitúese frente a una pared. Con el brazo afecto dibuje un círculo lo más grande posible, primero en un sentido y luego en el otro.



6. Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexione los codos a la vez que cierra el puño. Posteriormente estire el brazo a la vez que abre las manos.



7. Mueva los brazos como si nadase a braza. Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexione los codos a la vez que cierra el puño. Posteriormente estire el brazo a la vez que abre las manos