

## ESTIRAMIENTOS GENERALES

	<b>1</b>	Realizar una inclinación lateral del cuello. Con la mano del mismo lado sujetamos la posición. La mano contraria queda estirada a lo largo del cuerpo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición <i>10 segundos</i> a cada lado.		<b>6</b>	Doblar la rodilla y agarrar la punta del pie por detrás. La rodilla tiene que quedar en dirección al suelo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición durante <i>10 segundos</i> .
	<b>2</b>	Realizar una flexión de cuello. Con las dos manos detrás de la nuca sujetamos la posición durante <i>10 segundos</i> .		<b>7</b>	Separar los pies a la anchura de las caderas. Dejar caer el tronco con los brazos colgando. No realizar rebotes. Mantener la posición durante <i>10 segundos</i> .
	<b>3</b>	Apoyar la palma de la mano en una pared con la mano a la altura del hombro. Girar el cuerpo hacia el lado contrario. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición <i>10 segundos</i> a cada lado.		<b>8</b>	Cruzar una pierna por delante de la otra, inclinar el tronco hacia el lado de la pierna que queda por delante. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición durante <i>10 segundos</i> .
	<b>4</b>	Pasar el brazo por delante del pecho. Con la otra mano sujetar la posición desde el codo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición <i>10 segundos</i> a cada lado.		<b>9</b>	Cruzar una pierna por delante de la otra. Flexionar el cuerpo hacia el lado de la pierna que queda por delante. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición durante <i>10 segundos</i> .
	<b>5</b>	Pasar el brazo por detrás del cuello. Con la mano contraria sujetar la posición desde el codo. Realizarlo a ambos lados, manteniendo la posición <i>10 segundos</i> a cada lado.		<b>10</b>	Apoyada contra una pared sobre los antebrazos. Ambas piernas estiradas. Flexionar los brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo, inclinándose hacia la pared y sacando el culo hacia fuera.