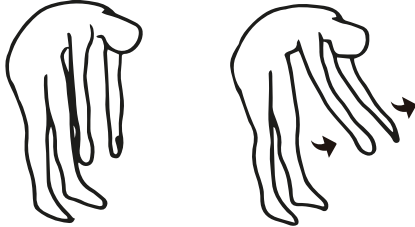
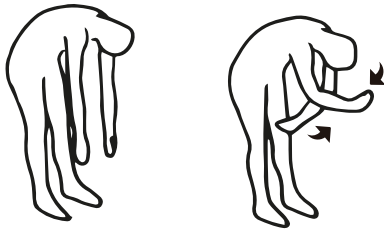


Utilizar ropa cómoda. Repetir cada ejercicio 5 veces.

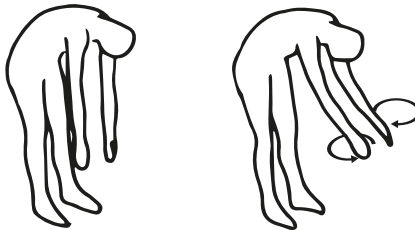


**DE PIE**

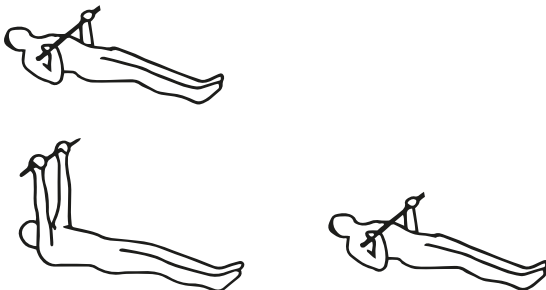
1. De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia delante, los hombros colgando. Balancear los brazos de adelante hacia atrás, y al revés.



2. De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia delante, los brazos colgando. Balancear los brazos lateralmente. Los brazos se cruzan delante del cuerpo.

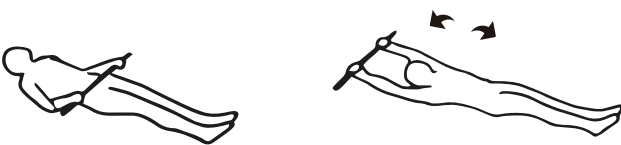


3. De pie, el tronco inclinado hacia delante, los brazos colgando. Describir pequeños círculos con los brazos.

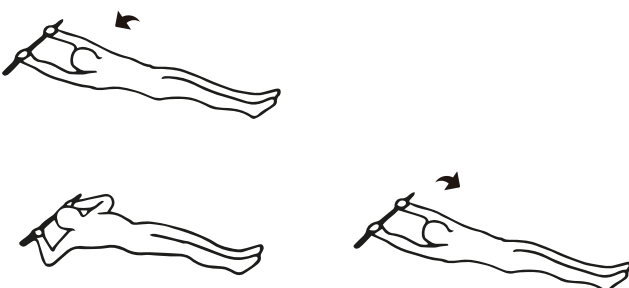


**BOCA ARRIBA**

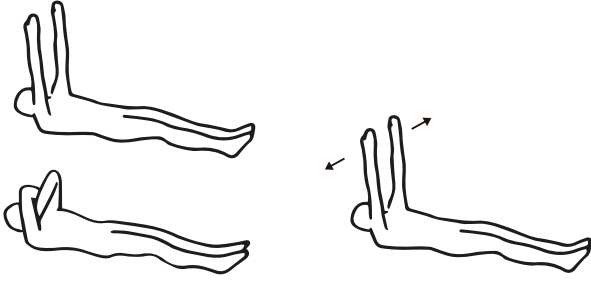
4. De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros, los brazos extendidos. Doblar los antebrazos sobre los brazos, sin mover los codos, extender los brazos por encima de la cabeza, llevar el bastón hacia el pecho y después volver a la posición de partida.



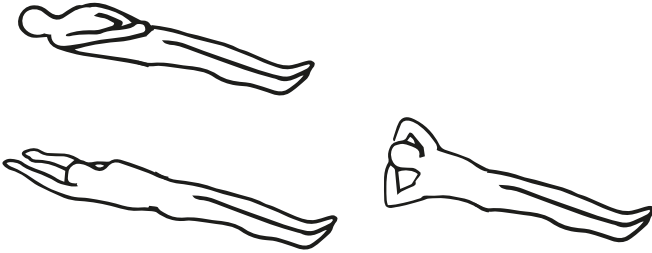
5. De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros, los brazos extendidos. Levantar los brazos extendidos hacia detrás de la cabeza en prolongación del cuerpo, y retornar en sentido inverso.



6. De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la altura de los hombros, los brazos extendidos. Levantar los brazos extendidos detrás de la cabeza, en prolongación del cuerpo, a traer el bastón hasta la cabeza y volver a la posición de partida en sentido inverso.

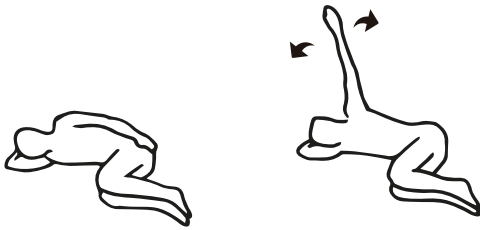


7. De espaldas, los brazos extendidos en vertical, después cruzar los brazos (la mano derecha sobre el hombro izquierdo, la mano izquierda sobre el hombro derecho), extender los brazos en vertical y volver a la posición de partida.

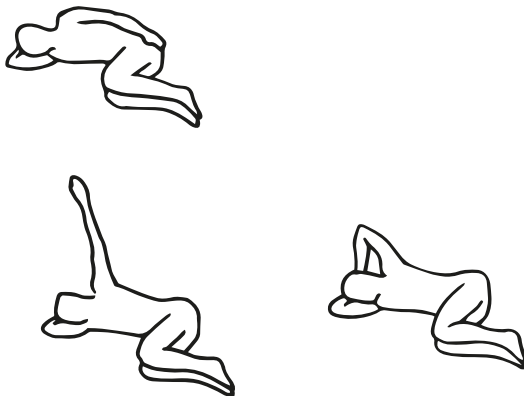


8. De espaldas, las manos juntas. Levantar los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza en prolongación del cuerpo; poner las manos juntas debajo de la nuca, de pues volver al punto de partida en el sentido inverso.

### DE LADO



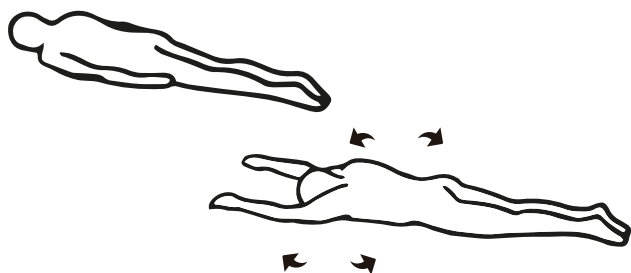
9. Acostado sobre el lado sano. Levantar el brazo superior lateralmente, en prolongación del cuerpo (brazo en contacto con la oreja), volver a la posición de partida.



10. Acostado sobre el lado sano. Levantar el brazo lateralmente hasta la vertical, llevar la mano a la nuca (el codo se queda en alto): extender el brazo a la vertical; volver a la posición de partida.

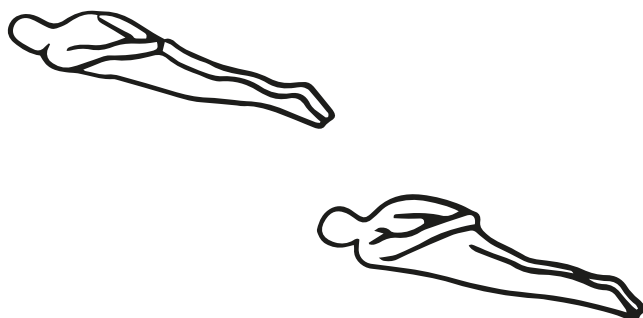


11. Acostado sobre el lado sano. Llevar el antebrazo a través de la espalda a la altura de la cintura.

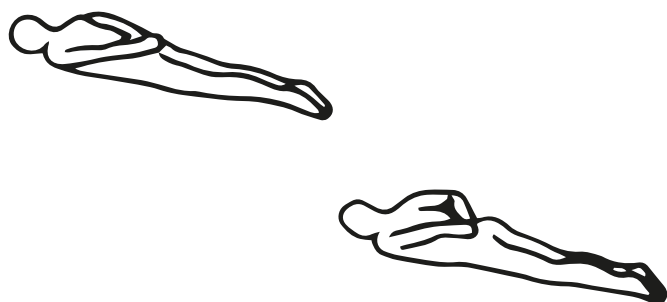


### BOCA ABAJO

12. Boca abajo, los brazos a lo largo del cuerpo. Levantar lateralmente los brazos, hasta que formen prolongación del cuerpo, volver a la posición de partida.



13. Boca abajo, las manos unidas en la espalda. Levantar los brazos extendidos.



14. Boca abajo, los brazos a lo largo del cuerpo. Acercar las manos juntas lo más posible a la cabeza, deslizándolas a lo largo de la espalda.

**No ignore el dolor: Usted no debería sentir dolor durante un ejercicio. Hable con su médico o fisioterapeuta si tiene cualquier dolor durante el ejercicio.**

