

Acostada o acostado boca arriba con una toalla doblada de la región dorsal, brazos a los lados del cuerpo y rodillas dobladas.

- a) Subir brazos por arriba de la cabeza, tocar el suelo tomando aire.
- b) Bajar los brazo y sacar el aire lentamente.



Acostada o acostado con rodillas flexionadas en una mesa angosta, tener unas pesas en las manos, extender los brazos hacia los lados dejando que las pesas fuercen el pecho y brazo.



3

Sentada o sentado en el suelo con las piernas cruzadas y las manos en la nuca contrayendo la pared abdominal, la o el terapista toma los codos lentamente y los llevan hacia atrás y hacia empujando arriba, adelante con la rodilla en la convexidad dorsal.

4

Sentada o sentado en el suelo con las piernas extendidas y los pies contra la pared, la o el terapista coloca su rodilla contra la espalda del paciente y toma los brazos por los llevándolos codos hacia adelante, arriba y atrás, mientras que empuja contra la espina dorsal.

Sentada o sentado contra la pared con la espalda pegada, piernas rectas o cruzadas, brazos hacia arriba, jalar lentamente brazos hacia abajo, bajando los hombros y conservando la espalda contra la pared.

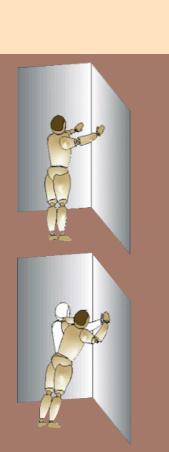
Sentada o sentado en una silla con espalda y caderas contra el respaldo con los brazos extendidos sobre la cabeza agarrando una vara, sin inclinar la cabeza, llevarla abajo a descansar atrás de los hombros.

Parada o parado, erguida o erguido con los pies separados, brazos abiertos a la altura de los hombros.

- a) Tomar aire.
- b) Retener el aliento apretando el abdomen y llevar ocho veces los brazos de adelante hacia atrás, haciendo círculos.
- c) Sacar el aire lentamente con los brazos atrás.



Parada o parado frente a una esquina, cada una de las manos sobre la pared a la altura de los hombros: inclinar derecho el tronco dentro de la esquina haciendo muelles sin pararse de puntas.



Rodillas dobladas sumir el abdomen, apretar los glúteos y pegar la cintura contra el suelo.







