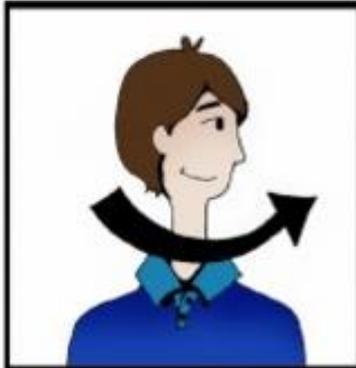
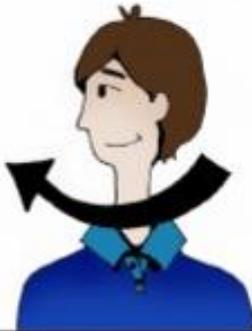


## PAUTA DE EJERCICIOS

### EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (\*)

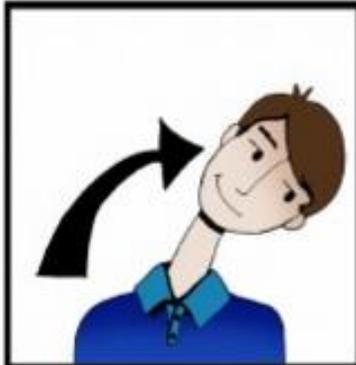


#### Giro de cabeza

Tomar aire por nariz girando la cabeza hacia el lado derecho y luego regresar la cabeza a la posición inicial botando el aire.

Tomar aire por nariz girando la cabeza hacia el lado izquierdo y luego regresar la cabeza a la posición inicial botando el aire.

Repetir 5 veces por cada lado.

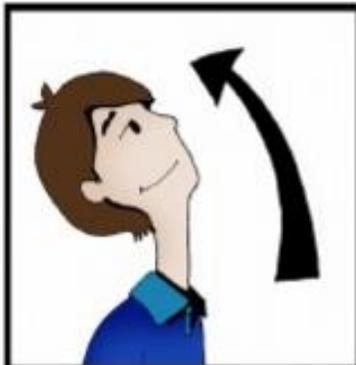


#### Inclinación de cabeza

Tomar aire por nariz mientras se inclina la cabeza al lado derecho y luego regresar la cabeza a la posición inicial botando el aire.

Tomar aire por nariz mientras se inclina la cabeza al lado izquierdo y luego regresar la cabeza a la posición inicial botando el aire.

Repetir 5 veces por cada lado.



#### Flexión y extensión de cabeza

Tomar aire por nariz llevando el mentón hacia el pecho y luego regresar la cabeza a la posición inicial botando el aire.

Tomar aire por nariz llevando la cabeza hacia atrás y luego regresar la cabeza a la posición inicial botando el aire.

Repetir 5 veces cada uno.



#### Rotación de cabeza

Tomar aire por nariz mientras se lleva la cabeza hacia atrás haciendo un círculo para luego regresar la cabeza a la posición inicial botando el aire.

Repetir 5 veces.