

# Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar



## 1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto repítalo dos veces.



## 2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza despacito de un lado al otro 2 veces en cada dirección.



## 3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo 5 veces en cada lado.



## 4. Estiramiento de los costados

Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo 5 veces en cada dirección.



## 5. Estiramiento de la cintura

Estírese de lado a lado 3 veces en cada dirección



## 6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado 3 veces en cada dirección



## 7. Estiramiento

De abajo hacia arriba 5 veces.



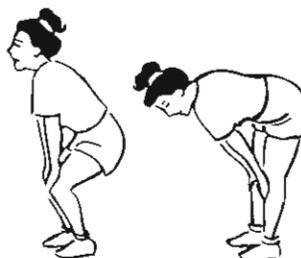
## 8. Estiramiento de cintura, espalda y piernas.

Pase los brazos entre las piernas 6 veces.



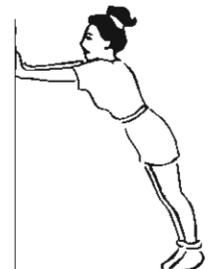
## 9. Estiramiento de las piernas (1)

Agárrese el tobillo y sosténgalo unos segundos 4 veces cada lado.



## 10. Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba 5 veces.



## 11. Estiramiento de las piernas (3)

Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo 6 veces.

Preparado por el Programa de Control de la Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California.