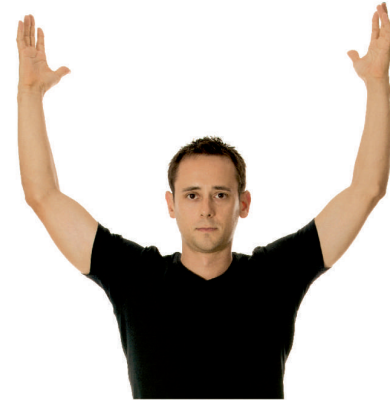


Ejercicios Posturales

1

De pie, con los pies separados 20 cms.
Flexiona las rodillas ligeramente
y aprieta los músculos abdominales.
Sube los brazos
con los dedos pulgares hacia atrás.
Junta los homóplatos, haciendo fuerza.
Mantén 10 - 20 segundos.



2

Levanta los brazos y dobla los codos
hasta que formen un ángulo de 90 grados.
Junta los homóplatos haciendo fuerza.
Mantén 10 - 20 segundos.



3

Extiende los brazos horizontalmente con
las palmas de las manos hacia arriba.
Junta los homóplatos haciendo fuerza.
Mantén 10 - 20 segundos.



4

Trae los codos hacia los lados del cuerpo
y junta los homóplatos haciendo fuerza.
Mantén 10 - 20 segundos.



**Los ejercicios deben realizarse 2 veces al día y en repeticiones de 10 veces cada ejercicio.
Cuanto más realices los ejercicios, más rápido se adaptará tu cuerpo.**

NO CONTINÚES EL EJERCICIO SI TIENES DOLOR. CONSULTA AL QUIROPRÁCTICO.