

soyprovidencia

Consejos y Cuidados

#QuedateEnCasa

6



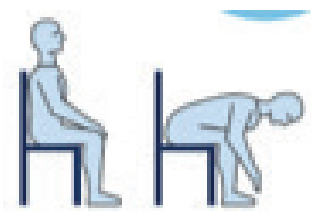
Providencia

EDUCACIÓN

COLUMNA

Estiramiento de espalda: Llevar la barbilla al pecho e ir enrollando poco a poco la columna hacia delante, dejando caer los brazos y la cabeza entre las piernas hacia el suelo, hasta donde cada persona pueda, sin forzar. Se debe sentir estiramiento en toda la espalda.

Mantener la posición unos 5 segundos y volver desenrollando lentamente hasta apoyarla en el respaldo. Solo se hace una vez.



Flexión de Brazos: Con los brazos pegados a lo largo del cuerpo y las palmas mirándose, inspirar (tomar aire) por la nariz a la vez que se elevan los brazos hacia arriba (Hasta donde se llegue) y espirar (soltar el aire), por la boca a la vez que se bajan a la posición inicial.



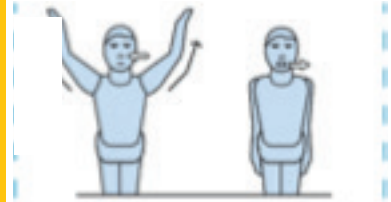
soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

#QuedateEnCasa

COLUMNA

Elevaciones laterales de brazos: A la vez que se inspira por la nariz elevar los brazos lateralmente y espirar por la boca a la vez que se bajan a la posición inicial.



El Abrazo: Inspirar por la nariz y sacar pecho a la vez que se abran los brazos imitando el gesto del abrazo. Con la inspiración flexionar la espalda ligeramente y cerrar los brazos.



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

#QuedateEnCasa



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**