TAULA D'ESTIRAMENTS

Estira les articulacions del tot el teu cos des de les cervicals fins als turmells

1. Gira el cap a la dreta, deixa'l caure per mirar el peu dret; amb la mà dreta empeny el cap cap a baix, mira d fer una força oposada intentant empènyer el cap cap a la mà.
2. Treu la mà del cap i desplaça-la estirant el braç com si pintessis una paret davant teu.
3. Gira el cap cap a l'esquerre, deixa'l caure per mirar el peu esquerre; amb la mà esquerre empeny el cap a baix, mira d fer una força oposada intentant empènyer el cap cap a la mà.
4. Treu la mà del cap i desplaça-la estirant el braç com si pintessis una paret davant teu.
5. Fes cercles amb les espatlles capa a munt i cap enrere, canvia el sentit i fes cercles de darrera cap endavant.
6. Puja les espatles amb una gran inhalació fins a tocar les orelles i deixa-les caure de cop exhalant l'aire fort (3 vegades)
7. Obra i tanca els punys de les mans. (3 vegades)
8. Mostra el palmell de la mà amb el braç estirat i amb l'altra mà empeny els dits cap a tu (ambos costats).
9. Situa les mans a la cintura i fes cercles grans amb els malucs com si ballessis el "hula hop".
10. Recolza't per mantenir l'equilibri, flexiona el genoll i subjecta'l amb la mà portant el peu cap al gluti. (ambos costats).
11. Recolza el turmell per damunt del genoll contrari i flexiona les dues cames projectant els glutis cap enrere. (ambos costats).
12. Fes cercles amb el turmell deixant els dits del peu ancorats al terra (ambos costats).

DONA'T LES GRÀCIES PER PRIORITZAR EL TEU BENESTAR I LA TEVA SALUT!