

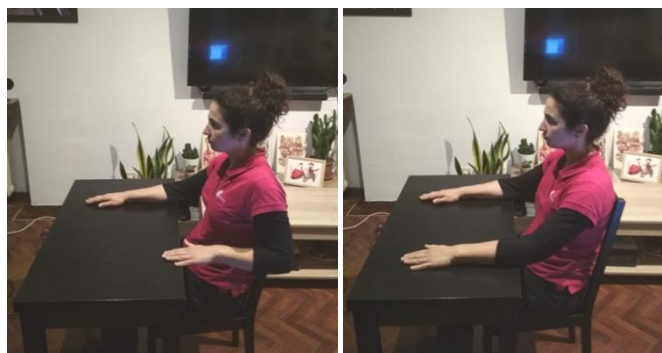
## EJERCICIOS PARA CASA.

*En los ejercicios con mesa de comedor mantener una distancia mínima a la mesa para que no haya contacto anterior con la mesa. Si es posible haremos los ejercicios separados del respaldo. Haremos los ejercicios con la asistencia de una tercera persona, o bien desde la espalda o bien desde un lado. Tomaremos los tiempos de reposo que necesitemos. Las repeticiones son orientativas, haremos más o menos dependiendo de nuestra condición física.*

- Sentada con mesa de comedor en frente. Apoyamos los antebrazos en la mesa. Llevamos el tronco hacia anterior para tocar el borde de la mesa y volvemos al respaldo de la silla.

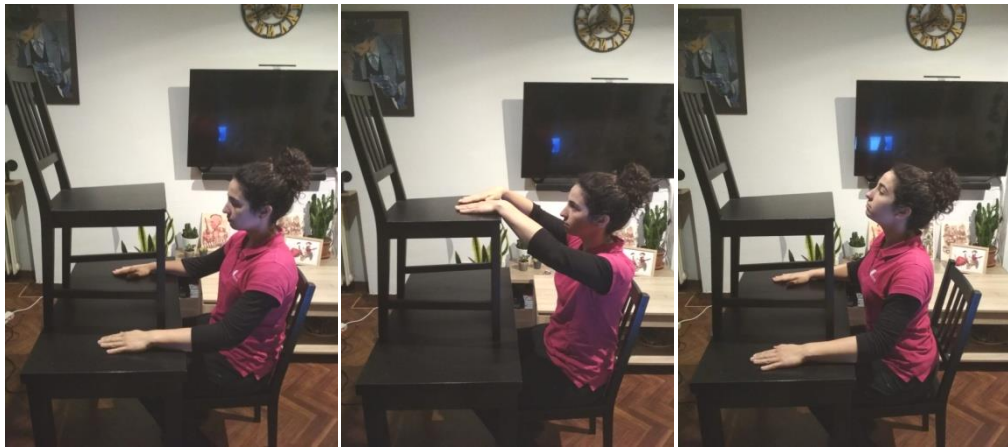


- Sentada con mesa de comedor en frente. Apoyamos los antebrazos en la mesa con los codos en el borde de la misma. Llevamos un codo atrás hasta tocar el respaldo de la silla. 3 veces con cada brazo. Hacer 3 más con los a la vez.



- Sentada con mesa de comedor en frente. Colocamos encima de la mesa en frente de nosotros algún elemento que tengamos por casa que sea alto (p.ej. una silla, una caja, un cubo...). Apoyamos los brazos a ambos lados del objeto. Subimos primero uno y luego otro al objeto. Bajamos. Hacemos una tanda de 3 con la espalda separada del respaldo y otra tanda de tres con la espalda apoyada en el respaldo.

De la misma manera, cuando tengamos las manos arriba estiro el cuello para mirar por encima del objeto y vuelvo a relajar sin bajar los brazos. Lo hago 3 veces. Si es muy difícil con los brazo encima puedo hacerlo con los brazos abajo.



- Colocamos dos cajas de zapatos abiertas encima de la mesa de manera que cada una esté en un extremo. Colocaremos en frente de nosotros algunos calcetines hechos una pelota y los iremos metiendo en una y otra caja. Cuando nos quedemos sin ellos haremos lo mismo de vuelta. Si es posible, hacer este ejercicio sin tocar el respaldo de la silla con la espalda.



- Colocamos dos cajas de zapatos cerradas encima de la mesa de manera que cada una esté en un extremo. Llevamos una mano a cada caja. Mantenemos la postura y vamos con el tronco hacia el borde de la mesa y sacamos pecho. Volvemos al respaldo. Tres veces y bajamos los brazos.



- Con la silla pegada a una pared. Colocamos una almohada detrás de la cabeza. Debemos buscar aplastar la almohada con la parte de atrás de la cabeza. Después relajamos sin dejar caer la almohada. 5 veces.



- Aguantar el máximo posible sin tocar el respaldo de la silla con la espalda y sin ningún objeto delante. Intentaremos que la asistencia sea mínima. Repetir las veces que sea posible.