



EJERCICIOS FISIOTERAPÉUTICOS PARA HACER EN CASA

20

¡Hola compi!

¡Volvemos a la carga con nuevos ejercicios!

¿Te acuerdas del baile de la Macarena? Pues lo vamos a convertir en una secuencia de ejercicios. Si te gusta la canción, la puedes poner de fondo. Jejeje.

¡Fíjate! Ya vamos por el ejercicio número 51 y en la edición 20.

¡Estás haciendo un gran trabajo!

¡Vamos allá!

51. Comenzamos extendiendo los brazos hacia delante con las **palmas hacia arriba**.

Mira, te lo dibujo:

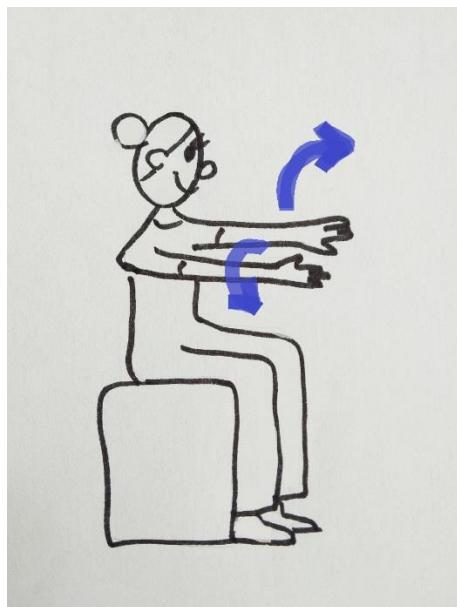
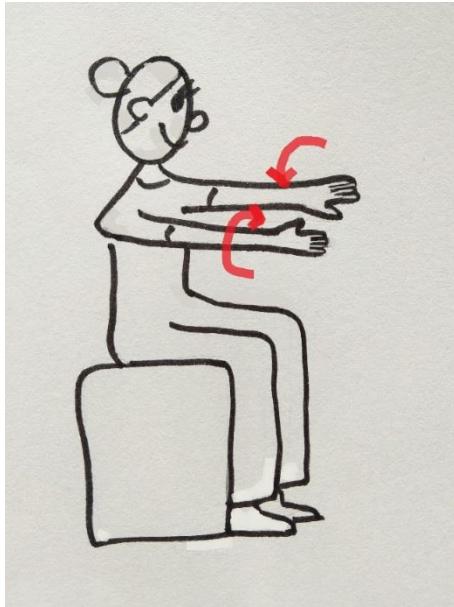


A continuación giramos las palmas hacia abajo. Así:





Ahora unimos las dos posiciones y las realizamos **8 veces** seguidas para acostumbrarnos. Cuando tengamos todos los movimientos haremos en baile completo.



¡Buen trabajo, compi! ¡Permanece atento a las próximas ediciones en las que terminaremos el baile!

¡Un gran abrazo! Bori