



## EJERCICIOS VISUALES Y MUSCULARES PARA PVDS

### Espalda, brazos, manos y piernas

1. Empuje los omoplatos el uno hacia el otro manteniendo el cuerpo erguido y los codos separados.
2. Eche hacia atrás los hombros tomando las manos por la espalda.
3. Entrelace los dedos y vuelva las palmas hacia arriba por encima de la cabeza. Estire los brazos.
4. Tire suavemente del codo hasta notar una ligera tensión en el hombro o antebrazo. Repítalo hacia el otro lado.
5. Con las piernas cruzadas, empuje suavemente con la mano el muslo superior y gire la cabeza por encima del hombro hacia el lado contrario. Repita hacia el otro lado.

### Espalda y brazos



7. Realice rotaciones de muñeca con las manos juntas en uno y otro sentido.
8. Separe los dedos hasta sentir el estiramiento. Doble los dedos por los nudillos y mantenga la postura.

### Manos

9. Apóyese en una pared y empuje el cuerpo hacia delante con una pierna estirada y la otra flexionada. Repita con la otra pierna.
10. Busque un apoyo con una mano y tómese el pie con la otra. Tire de él hacia los glúteos. Repítalo con el otro pie.
11. Haga rotaciones de pie y tobillo en uno y otro sentido. Repítalo con el otro pie.

