



Realizar este estiramiento con cuidado, no forzar los límites de cada persona.

BLOQUE 1

4 estiramientos de brazos hacia la derecha por la parte posterior del cuerpo, intentando que asomen los dos bastones.

4 estiramientos hacia la izquierda por la parte posterior intentando que asomen los dos bastones

8 estiramientos de los dos brazos hacia atrás, juego con los tiempos de la música, modifico las piernas para obtener más sensaciones



BLOQUE 2

4 estiramientos hacia la derecha por la parte posterior intentando que asomen los dos bastones

4 estiramientos hacia la izquierda por la parte posterior intentando que asomen los dos bastones

8 estiramientos de los dos brazos hacia atrás, juego con los tiempos de la música, modifico las piernas para obtener más sensaciones.



BLOQUE 3

Estiramos varios de glúteos varios y de espalda.

