



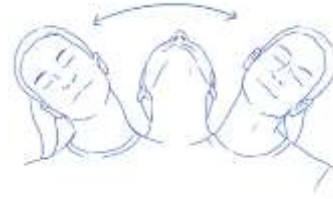
EJERCICIOS PARA MANTENER O AUMENTAR LA FUERZA MUSCULAR NIVEL BÁSICO EN EL ADULTO MAYOR PARTE 2



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CUELLO.



ROTACIÓN DE CUELLO.



LATERALIZACIÓN DE CUELLO.



SUBIR Y BAJAR AMBOS HOMBROS.



CÍRCULOS CON AMBOS HOMBROS.



ESTIRAMIENTO ANTEBRAZOS.



ROTACIÓN DE COLUMNA.



LATERALIZACIÓN DE COLUMNA.



ESTIRAMIENTO PANTORRILLAS



ESTIRAMIENTO TRAPÉCIOS

NOTAS: