

## TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE CABEZA Y CUELLO

### Ejercicio físico

### ¿Empezamos?

Estos ejercicios se pueden realizar **de pie o sentado**.

1. Inclinar lentamente hacia un lado el cuello como si quisieras llegar al hombro con la oreja. Vuelve a la posición inicial, mirando al frente. Repite el proceso hacia el otro lado.
2. Gira la cabeza como si quisieras decir que no, varias veces (lleva a cabo el ejercicio suavemente para evitar que te marees).

### Algunas ideas más

También podemos hacer ejercicios de estiramiento de la cara: levantar las cejas y fruncir las cejas, sonreír enseñando los dientes, poner los labios hacia delante como si fuese a besar, inflar y desinflar las mejillas y guiñar el ojo. Además, ¡nos pondrá de buen humor!

### RECUERDA

- ✓ **Calienta** los músculos suavemente al principio, realizando los movimientos de manera lenta y aumenta la intensidad a medida que ganes en confianza.
- ✓ Repite cada ejercicio **tres o cuatro veces** por cada lado
- ✓ Haz los movimientos **lentamente, sin tirones**.
- ✓ **No** continúes realizando el ejercicio si sientes alguna **molestia**.

