

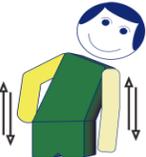


INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
CENTRO DE SEGURIDAD SOCIAL EN MEXICALI
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA



R #1/2014

SEPTIEMBRE

 <p>16</p> <p>TORSIÓN DEL TRONCO A LA DERECHA - IZQUIERDA</p>		 <p>16</p> <p>FLEXIÓN DEL TRONCO A LOS LADOS CON LAS MANOS PEGADAS AL CUERPO</p>		 <p>8 - 8</p> <p>CÍRCULOS CON LOS HOMBROS AL FRENTE Y ATRÁS</p>	
 <p>8</p> <p>ELEVACIÓN DE HOMBROS SIMULTÁNEO</p>	 <p>8</p> <p>ELEVACIÓN DE HOMBROS ALTERNANDO</p>	 <p>8</p> <p>ABRIR Y CERRAR DEDOS</p>	 <p>8</p> <p>ABRIR Y CERRAR MANOS</p>	 <p>8</p> <p>TOCANDO EL PIANO</p>	 <p>8</p> <p>JALANDO HACIA ADEENTRO</p>
 <p>8 - 8</p> <p>CÍRCULOS <u>CORTOS</u> CON LAS MUÑECAS DERECHA - IZQUIERDA CON LAS MANOS EXTENDIDAS</p>		 <p>8</p> <p>FLEXIÓN CON EL CUELLO DERECHA - IZQUIERDA</p>	 <p>8</p> <p>TORSIÓN DEL CUELLO DERECHA - IZQUIERDA</p>	 <p>8 - 8</p> <p>2 CÍRCULOS CON EL CUELLO DERECHA - IZQUIERDA EN 8 TIEMPOS C/U</p>	
 <p>16</p> <p>MARCHA</p>		 <p>8 - 8</p> <p>ESTIRAR Y TENSAR LAS PIERNAS ATRÁS DERECHA E IZQUIERDA</p>		 <p>16</p> <p>JALÓN SIMULTÁNEO DE PIERNAS ATRÁS CON BRAZOS DOBLADOS HACIA ATRÁS. ALTERNANDO</p>	
 <p>8 - 8</p> <p>ESTIRAR Y TENSAR LAS PIERNAS LATERALMENTE DERECHA E IZQUIERDA</p>		 <p>16</p> <p>ELEVACIÓN DE RODILLAS AL FRENTE TOCÁNDOLAS CON LOS CODOS</p>		 <p>8</p> <p>MEDIAS SENTADILLAS</p>	
 <p>8 - 8</p> <p>2 RESPIRACIONES SIN FLEXIONAR EL CUERPO. 8 TIEMPOS C/U</p>		 <p>4 - 4</p> <p>SOSTENER <u>SUAVEMENTE</u> LA CABEZA DERECHA E IZQUIERDA</p>		 <p>4</p> <p>DEJAR CAER LA CABEZA AL FRENTE</p>	
 <p>4 - 4</p> <p>SOSTENER LA MUÑECA FLEXIONADA <u>SUAVEMENTE</u> HACIA ARRIBA, DERECHA E IZQUIERDA</p>		 <p>4 - 4</p> <p>SOSTENER LA MUÑECA FLEXIONADA <u>SUAVEMENTE</u> HACIA ABAJO, DERECHA E IZQUIERDA</p>		 <p>8</p> <p>ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA AL FRENTE CON BRAZOS EXTENDIDOS. MOVIMIENTO LIBRE</p>	
 <p>4</p> <p>ESTIRAMIENTO DE BRAZOS HACIA ARRIBA CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS</p>		 <p>4 - 4</p> <p>FLEXIÓN DEL TRONCO DERECHA E IZQUIERDA. DEDOS ENTRELAZADOS</p>		 <p>4 - 4</p> <p>TORSIÓN DEL TRONCO <u>JALANDO</u> EL BRAZO</p>	
 <p>4 - 4</p> <p>ELEVACIÓN DE LA PUNTA DEL PIÉ DERECHO E IZQUIERDO. LA BARBILLA PEGADA AL PECHO</p>		 <p>4 - 4</p> <p>ELEVACIÓN DE BRAZOS</p>		 <p>8 - 8</p> <p>2 RESPIRACIONES SIN FLEXIONAR EL CUERPO. 8 TIEMPOS C/U</p>	

MARCHA = 16 TIEMPOS

P#1/1

ASESOR: JORGE LEONARDO NIEBLA GARCÍA

8658382 IMSS-CSS