

NIVEL 1

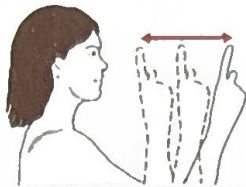
EJERCICIOS OCULARES

Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Mire hacia arriba y hacia abajo de forma alterna sin mover la cabeza. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.



2. Coloque su brazo extendido a unos 40 cm de sus ojos. Sin mover la cabeza, fije la mirada en el dedo índice y acérquelo y aléjelo*.



3. Mire a derecha e izquierda de forma alterna sin mover la cabeza. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.

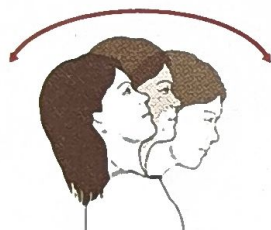


NIVEL 2

MOVIMIENTO CERVICAL VERTICAL

Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Realice flexión-extensión de la cabeza. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.



2. Repita de nuevo con los ojos cerrados.

3. Incline la cabeza a derecha e izquierda de forma alternante. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.

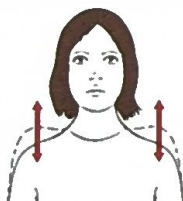


4. Repita de nuevo con los ojos cerrados.

NIVEL 3

Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Elevación de hombros (encogimiento). Con los brazos pegados al cuerpo, eleve y descienda hombros*.

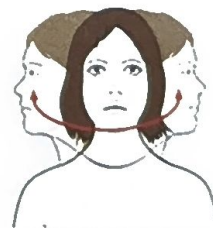


2. Realice círculos con hombros (hacia delante y hacia atrás)*.



3. Movimiento con giro cefálico. Gire la cabeza hacia ambos lados de forma lenta dos veces.

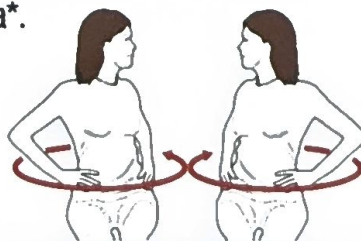
Repita otra vez con mayor velocidad. Descanse unos segundos y realice tres giros rápidos a cada lado.



5. Flexión de tronco. Inclínese para coger un objeto del suelo y vuelva a enderezarse. Inclínese para volver a depositar el objeto en el suelo*.



6. Giro de tronco. Realice rotación de todo el tronco a ambos lados de forma alterna*.



4. Repita de nuevo con los ojos cerrados.

NIVEL 4

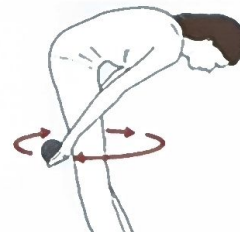
Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Movilizarse con ojos abiertos. Movilizarse. Pasar de sentado a de pie*.

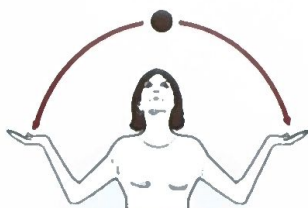


2. Repita de nuevo con los ojos cerrados*.

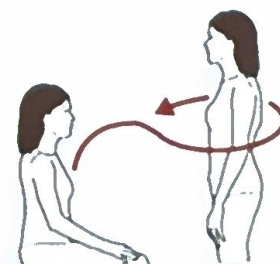
3. De pie y con tronco flexionado. Pasar un objeto de mano a mano por detrás de las rodillas dibujando un círculo alrededor de sus piernas*.



4. Pasar una pelota de mano a mano. Pasar una pelota de mano a mano por encima del nivel de los ojos*.



5. Pasar de sentado a de pie con giro y vuelta a sentar. Colóquese en una silla, levántese y gire 180°, vuelva a girarse 180° y siéntese en la silla*.



NIVEL 1

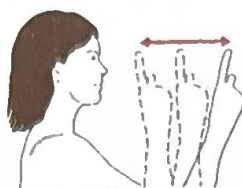
EJERCICIOS OCULARES

Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Mire hacia arriba y hacia abajo de forma alterna sin mover la cabeza. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.



2. Coloque su brazo extendido a unos 40 cm de sus ojos. Sin mover la cabeza, fije la mirada en el dedo índice y acérquelo y aléjelo*.



3. Mire a derecha e izquierda de forma alterna sin mover la cabeza. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.

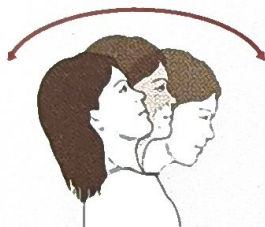


NIVEL 2

MOVIMIENTO CERVICAL VERTICAL

Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Realice flexión-extensión de la cabeza. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.



2. Repita de nuevo con los ojos cerrados.

3. Incline la cabeza a derecha e izquierda de forma alternante. Empiece despacio y vaya aumentando velocidad*.

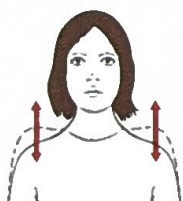


4. Repita de nuevo con los ojos cerrados.

NIVEL 3

Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Elevación de hombros (encogimiento). Con los brazos pegados al cuerpo, eleve y descienda hombros*.



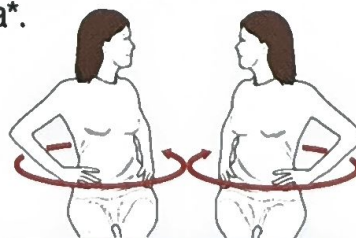
2. Realice círculos con hombros (hacia delante y hacia atrás)*.



5. Flexión de tronco. Inclínese para coger un objeto del suelo y vuelva a enderezarse. Inclínese para volver a depositar el objeto en el suelo*.



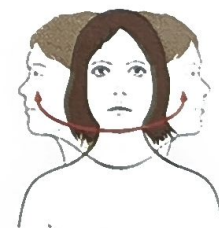
6. Giro de tronco. Realice rotación de todo el tronco a ambos lados de forma alterna*.



3. Movimiento con giro cefálico. Gire la cabeza hacia ambos lados de forma lenta dos veces.

Repita otra vez con mayor velocidad. Descanse unos segundos y realice tres giros rápidos a cada lado.

4. Repita de nuevo con los ojos cerrados.



NIVEL 4

Realice 5 repeticiones y conforme se vea seguro puede aumentar hasta 20 repeticiones*.

1. Movilizarse con ojos abiertos. Movilizarse. Pasar de sentado a de pie*.



2. Repita de nuevo con los ojos cerrados*.

3. De pie y con tronco flexionado. Pasar un objeto de mano a mano por detrás de las rodillas dibujando un círculo alrededor de sus piernas*.



4. Pasar una pelota de mano a mano. Pasar una pelota de mano a mano por encima del nivel de los ojos*.



5. Pasar de sentado a de pie con giro y vuelta a sentar. Colóquese en una silla, levántase y gire 180°, vuelva a girarse 180° y siéntese en la silla*.

