

ESTIRAMIENTOS PARA NIÑOS

5 MINUTOS APROXIMADAMENTE

Nunca es demasiado pronto para empezar a practicar estiramientos. Se les pueden explicar estos estiramientos a los niños, o incluso a sus profesores, para que se los enseñen a otros niños. Deben entender que estirar no se trata de una competición, y que tienen que realizar los ejercicios despacio, concentrándose en los músculos que estiran.



5-10 segundos
(p. 46)



3-5 segundos
2 veces
(p. 46)



5-10 segundos
cada lado
(p. 44)



5 segundos
2 veces
(p. 47)



5-10 segundos
cada brazo
(p. 43)



3 segundos
2 veces
(p. 27)



10 segundos
cada pierna
(p. 63)