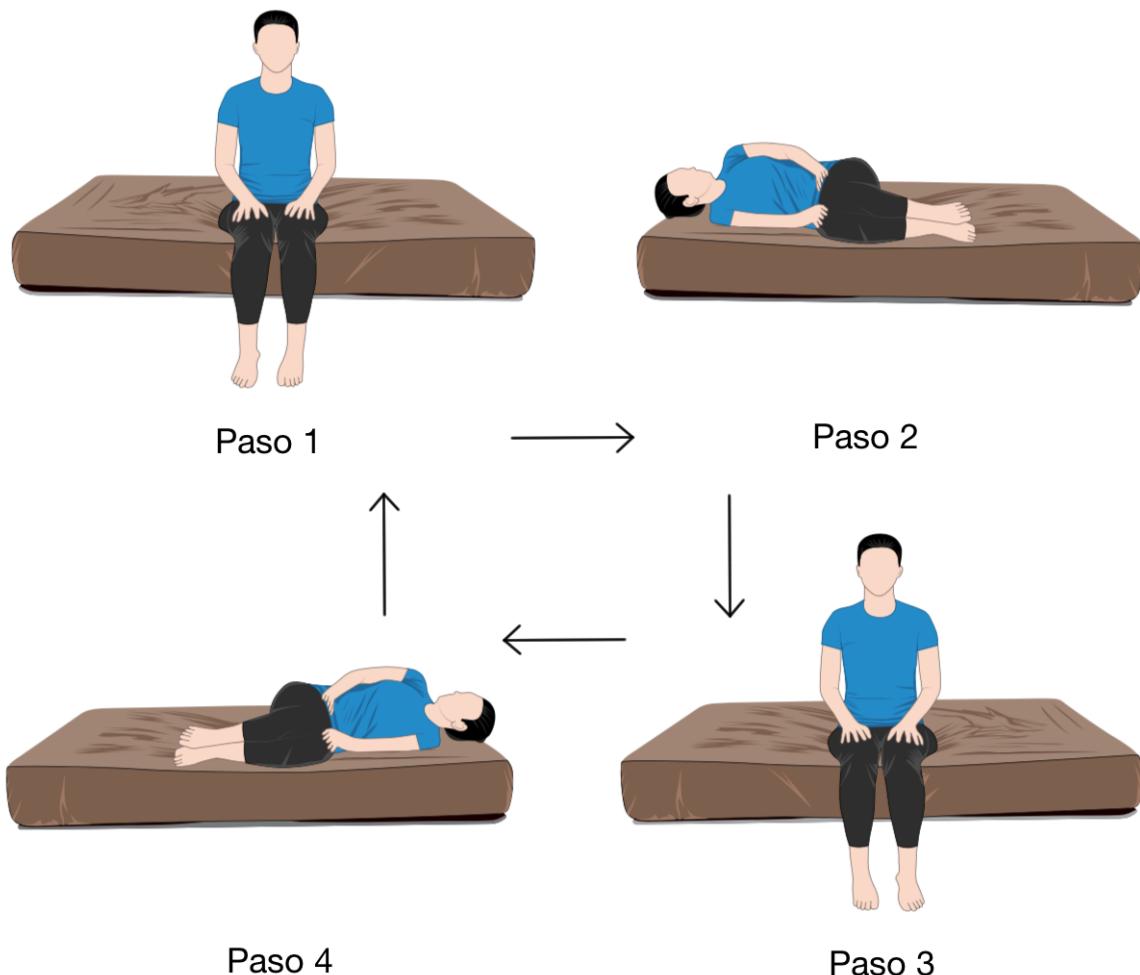


Ejercicios de Brandt Daroff



1. Empiece sentado en el borde de la cama (paso 1)
2. Inclínese hasta acostarse hacia un lado, con la cabeza girada mirando hacia el techo. Espere unos 30 segundos. (paso 2)
3. De nuevo levántese hasta la posición de sentado, con la cabeza hacia delante. Espere unos 30 segundos. (paso 3)
4. A continuación, inclínese hasta acostarse hacia el lado contrario, girando y manteniendo la cabeza mirando hacia el techo. Espere unos 30 segundos. (paso 4)
5. Volver a la posición de sentado. (paso 1)

La serie se repite 10 veces seguidas.

Se realizan dos series al día, durante dos semanas.