

5.1

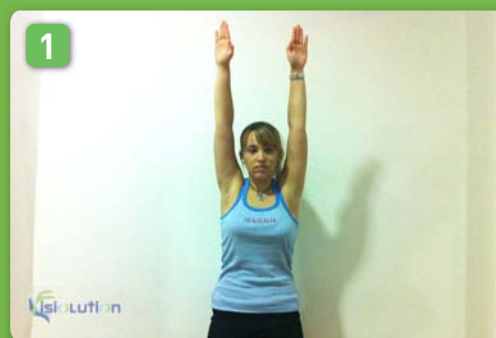
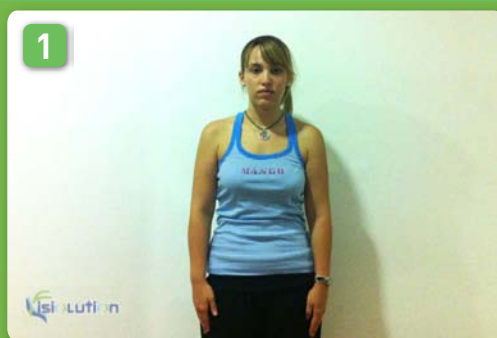
TABLA DE ESTIRAMIENTOS

Estiramientos hombros

Miembro Superior

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 1** > De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.
(2 veces 5 segundos cada una).



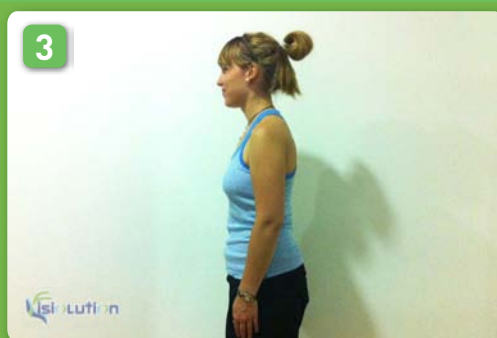
- 2** > De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.
(15 segundos cada brazo).



Miembro Superior

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 3** > Entrelazamos los dedos detrás de la espalda. Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombros, el pecho o los mismos brazos. Mantendremos el pecho sacado y la barbilla hacia adentro.
(15 segundos).



- 4** > Arrodillados, apoyados con un antebrazo en el suelo, estiramos el otro brazo y apoyamos la mano en el suelo. Movemos el cuerpo hacia atrás con la mano en el suelo.
(10 segundos cada brazo).

