

# 6

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

---

**Epicondilitis  
y epitrocleitis**

## Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- Inicie todos los ejercicios sentado en una silla. Los ejercicios deben hacerse de forma lenta y controlada hasta el final del movimiento, donde debe notar el estiramiento del músculo.
- La posición se mantiene de 5 a 10 ciclos respiratorios. La respiración debe ser lenta y profunda. El tiempo empleado en soltar el aire debe ser mayor que para tomarlo: Inspirar... - Espirar...
- Deshaga la postura pausadamente y tomando aire.

## 1. Músculos epicondíleos

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 1** > Extienda el brazo con la palma hacia abajo.



- 2** > Haga flexión palmar y gire la muñeca haciendo que los dedos apunten hacia fuera del cuerpo.



- 3** > Ayúdese de la otra mano para formar y aguantar más el estiramiento. Es muy importante mantener el codo en extensión durante todo el ejercicio.



## Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- Inicie todos los ejercicios sentado en una silla. Los ejercicios deben hacerse de forma lenta y controlada hasta el final del movimiento, donde debe notar el estiramiento del músculo.
- La posición se mantiene de 5 a 10 ciclos respiratorios. La respiración debe ser lenta y profunda. El tiempo empleado en soltar el aire debe ser mayor que para tomarlo: Inspirar... - Espirar...
- Deshaga la postura pausadamente y tomando aire.

## 2. Músculos Epitrocleares

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 4** > Extienda el brazo con la palma hacia arriba.



- 5** > Haga flexión dorsal y gire la muñeca haciendo que los dedos apunten hacia el cuerpo.



- 6** > Ayúdese de la otra mano para formar y aguantar más el estiramiento. Es muy importante mantener el codo en extensión durante todo el ejercicio.

