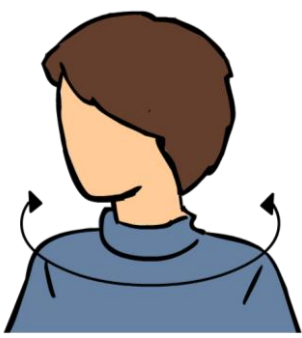


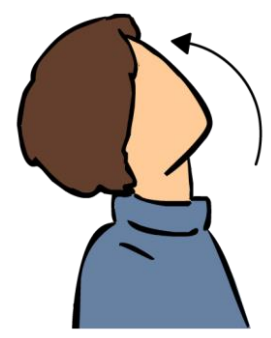


CUELLO Y HOMBRO-BRAZO

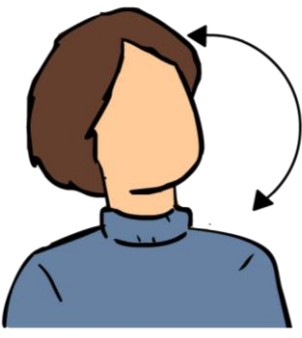
1. Gira lentamente la cabeza hacia ambos lados.



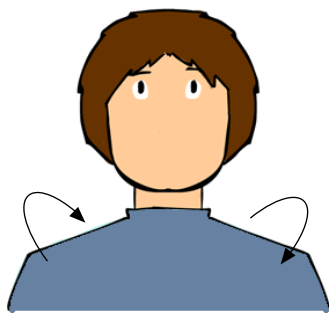
2. Flexiona y extiende la cabeza lentamente.



3. Inclina lateralmente la cabeza hacia los hombros.



4. Haz rotaciones con los hombros hacia delante y hacia atrás.



5. Tira de un codo hacia el centro del pecho con la otra mano.

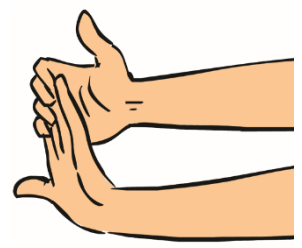


6. Pasa un brazo por detrás de la cabeza y tira con la otra mano del codo hacia la nuca.



ANTEBRAZO Y MUÑECA-MANO

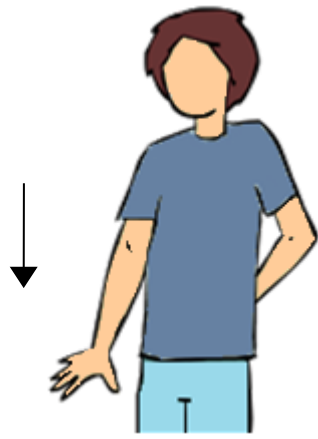
1. Estira el brazo con la palma de la mano hacia abajo y extiende la muñeca con la otra mano.



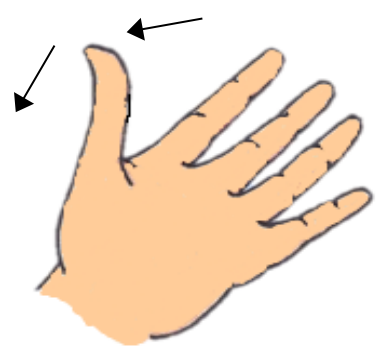
2. Estira el brazo con la palma de la mano hacia arriba y flexiona la muñeca con la otra mano.



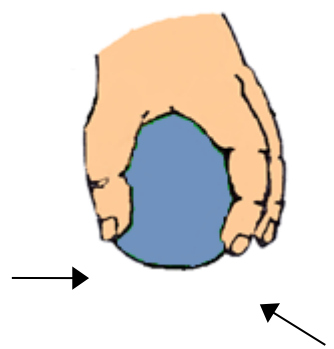
3. Con el brazo extendido hacia abajo estira la mano.



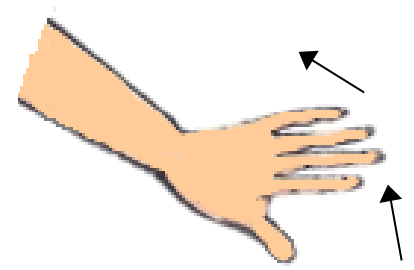
4. Separa el pulgar, después acerca uno a uno el resto de los dedos y vuelve a separarlos.



5. Aprieta una pelota blanda cerrando el puño.



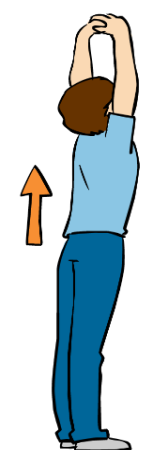
6. Mueve la mano hacia el dedo meñique y vuelve a la posición inicial



Estiramientos Para prevenir la fatiga

ESPALDA Y PIERNAS

1. Estiramiento global de la columna.



2. Flexiona la espalda con las piernas rectas



3. Flexiona la rodilla y tira del pie hacia atrás con la espalda recta.



4. Apoya la parte delantera del pie en un bordillo con el talón en el suelo y con la pierna recta inclínate hacia delante



5. Adelanta una pierna con la rodilla flexionada e inclínate hacia delante manteniendo la otra recta

