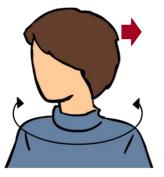


Para prevenir la fatiga

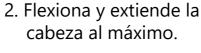
1. Gira lateralmente la cabeza hacia ambos lados.



5. Rota los hombros

hacia delante y hacia

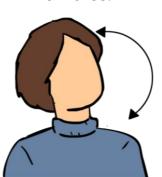
atrás.





6. Realiza los estiramientos del antebrazo.

3. Inclina lateralmente la cabeza en dirección a los hombros.

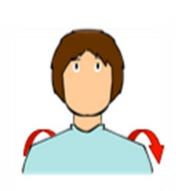


7. Estira el epicóndilo y el epicotreo.

4. Haz rotaciones con la cabeza en ambos sentidos.



8. Realiza estiramientos de hombro y trapecios.

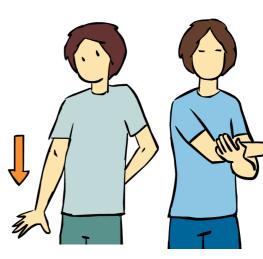












9. Arquea la zona lumbar hasta que se despegue de la pared y después haz el movimiento inverso.





10. Estira globalmente la espalda, hacia arriba y dejándote caer hacia los lados.



11. Mira hacia el suelo y deja caer la espalda hacia adelante.



EMPEZAR → **MANTENER** 5 SEG. → **VOLVER** SUAVE

Empezar lenta y progresivamente hasta llegar al punto de tirantez, nunca de dolor, sin botes. Repetir 3-5 veces. Ante cualquier síntoma de alarma, acudir al médico.



