

## INTRODUCCIÓN

La realización de los ejercicios propuestos a continuación te ayudará a eliminar la tensión acumulada en tu día a día.

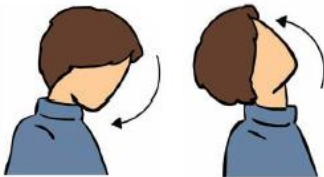
Realiza cada estiramiento 3 veces y mantén la posición en tensión durante 10 segundos (**3 veces x 10"**).

## CERVICAL

- ↙ Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.



- ↙ Mueve la cabeza suavemente hacia delante y hacia atrás.



- ↙ Gira lentamente la cabeza hacia un lado y hacia el otro.



## TRAPECIO

- ↙ Inclina suavemente la cabeza, acerca tu oreja al hombro y ayudándote con la mano del mismo lado aumenta la inclinación de la cabeza hasta notar tensión, pero sin sentir dolor.



## ECOM-ANTERIOR CERVICAL

- ↙ Pon tu mano izquierda sobre la derecha y colócalas sobre el pecho, justo donde termina el cuello. A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo. Cuando sientas tensión, gira la cabeza hacia el lado izquierdo e inclina la cabeza hacia atrás como si quisieras alejar la oreja de las manos. Repite el ejercicio colocando la mano derecha sobre la izquierda y realizando el giro de cabeza a la derecha.



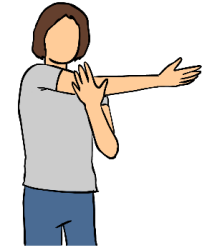
## ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

- ↙ Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo este por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia abajo.



## ESTIRAMIENTO DE DELTOIDE

- ↙ Acerca el brazo derecho hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con la mano izquierda, aproxímalo ligeramente hacia el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.



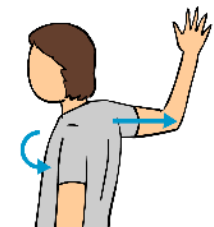
## ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS

- ↙ Con el brazo estirado hacia atrás y la palma de la mano estirada hacia arriba, cógete a una barra con la otra mano y haz un pequeño giro de tronco hacia el lado contrario al que estás estirando y mantén la extensión de hombro.



## ESTIRAMIENTO DE PECTORAL

- ↙ Apoya el antebrazo en una pared con el codo y el hombro a 90°, con la pierna contraria al brazo que estiras haz un paso atrás y gira tronco y cuello.



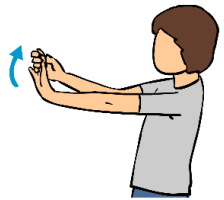
## ESTIRAMIENTO DE MUÑECA Y ANTEBRAZO

La extensión es un movimiento que aproxima el dorso de la mano a la cara posterior del antebrazo, mientras que la flexión acerca la palma de la mano a la cara anterior del mismo.

- ❖ Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia abajo, notando tensión, pero sin sentir dolor.



- ❖ Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia atrás, notando tensión, pero sin sentir dolor.



- ❖ Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.

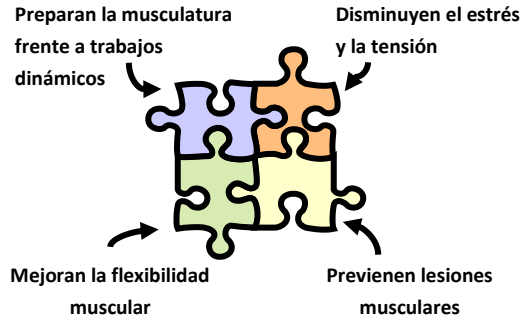


- ❖ Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente. Con este ejercicio, permitirás la relajación de la musculatura posterior del hombro.



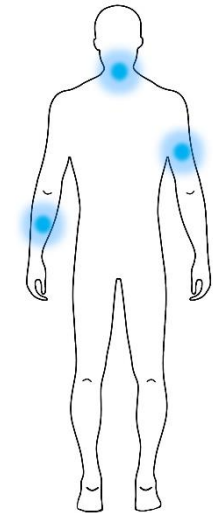
# RECUERDA

## LOS ESTIRAMIENTOS:



Recomendaciones básicas sobre la

# REALIZACIÓN DE ESTIRAMIENTOS: CERVICALES Y EXTREMIDADES SUPERIORES



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61