

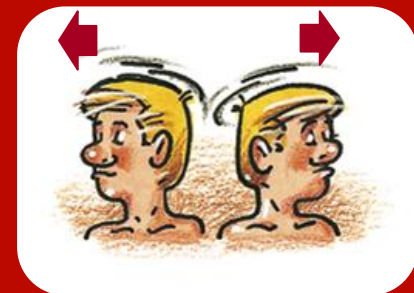


Estiramientos

Cuando sientas molestias

CUELLO / HOMBRO

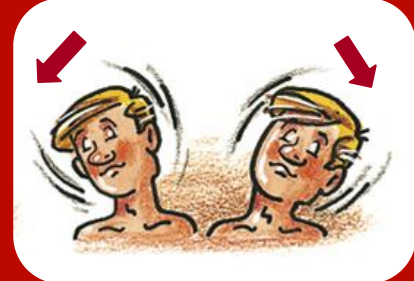
1. Gira lateralmente la cabeza hacia ambos lados.



2. Flexiona y extiende la cabeza al máximo.



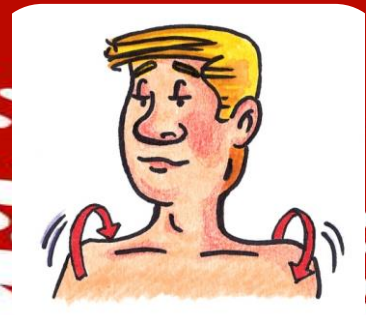
3. Inclina lateralmente la cabeza en dirección a los hombros.



4. Haz rotaciones con la cabeza en ambos sentidos.



5. Rota los hombros hacia delante y hacia atrás.

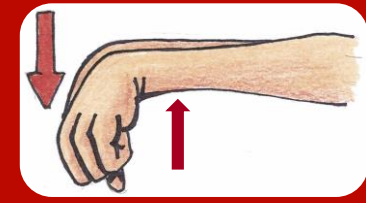


6. Realiza estiramientos de hombro y trapecios.

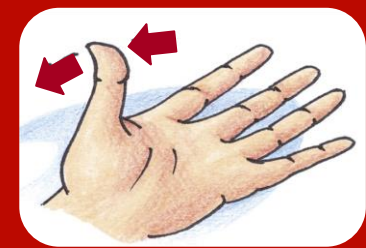


MANO/ MUÑECA/ BRAZO

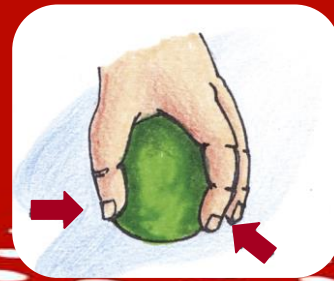
1. Realiza movimientos de flexión-extensión.



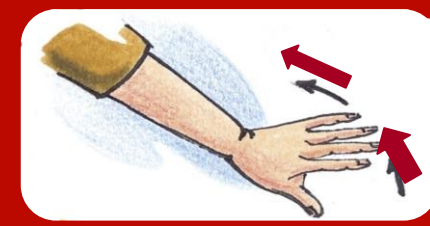
3. Separa el pulgar, después acerca uno a uno el resto de los dedos y vuelve a separarlos.



5. Aprieta lentamente una pelota blanda cerrando el puño.



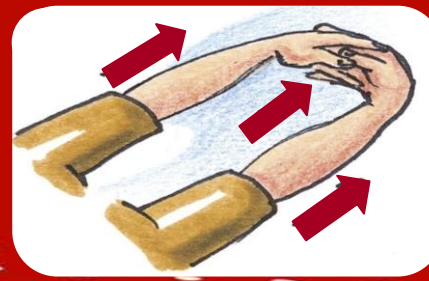
2. Mueve los dedos y la palma en dirección al dedo meñique y vuelve a la posición inicial.



4. Dobla uno a uno los dedos hacia el pulgar haciendo pinza.



6. Finalmente, realiza estiramientos del antebrazo.



ESPALDA/ COLUMNA

1. Estiramiento global de la columna.



2. Estiramiento de la musculatura posterior de la columna.



3. Estiramiento de los rotadores del tronco.



4. Estiramiento lateral de la musculatura tronco.

