

## ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



### MOVIMIENTO DEL HOMBRO

- Mueva los hombros hacia atrás en un círculo completo
- Mueva los hombros hacia delante en un círculo completo



### ESTIRAMIENTO DEL CUELLO

- Ladee la cabeza hacia el lado
- Mantenga un cuello largo
- Estire el brazo hacia el lado en completo estiramiento



### ESTIRAMIENTO DEL MANGUITO ROTADOR (HOMBRO)

- Coloque la parte trasera de su mano en el centro de la espalda
- Toque los dedos de esta con la otra mano.
- Cambie lados



### ESTIRAMIENTO DE LA EXTENSIÓN DE LA ESPALDA

- Pies a la anchura de los hombros
- Coloque las manos en la curva de la espalda baja
- Presione sus caderas hacia delante. No ladee la cabeza hacia atrás



### ESTIRAMIENTO DE AHOMBRO Y PECHO

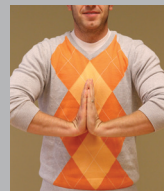
- Pies separados a la anchura del hombro.
- Junte las manos con firmeza detrás de la espalda
- Levante sus brazos ligeramente hasta que sienta un estirón

## ESTIRAMIENTO DEL CUERPO MEDIO



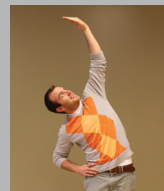
### ESTIRAMIENTO DE LA MUÑECA

- Doble las muñecas hacia delante
- Flexione las muñecas hacia atrás
- La mano opuesta arriba para asistir con el estiramiento



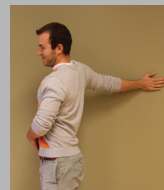
### PRESIÓN PARA ESTIRAR LAS PALMAS

- Palmas juntas
- Presione y baje hasta que sienta que estira
- ¡No levante los hombros!



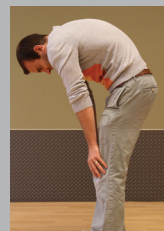
### ESTIRAMIENTO AL INCLINARSE HACIA LOS LADOS

- Mano en la cintura y la otra por encima de la cabeza
- Estirarse inclinándose hacia el lado. Enfóquese donde el cuello se sienta neutral



### FLEXIÓN AL VOLTEAR EL PECHO HACIA EL LADO

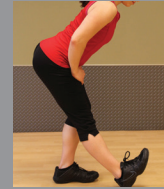
- Coloque una mano en la cadera del lado opuesto
- Extienda el otro brazo e inclínesse ligeramente hacia la pared
- No tuerza su cuerpo hacia atrás



### ESTIRAMIENTO DE GATO

- Coloque los pies a la anchura de sus hombros
- Las manos en muslos
- La espalda redonda, poniendo la barbilla hacia el pecho

## ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE BAJA DEL CUERPO



### TENDÓN DE LA CORVA

- Doble una de las rodillas
- Extienda la otra pierna en frente de usted y acomódese hasta sentirse estirada
- No extienda la rodilla por encima del dedo del pie



### CUÁDRICEPS

- Soporta el peso del cuerpo
- Agarre el tobillo de uno de los pies y doble la rodilla
- Mantenga la rodilla doblada junto a la pierna estirada



### PANTORRILLA

- De un paso hacia adelante con una pierna, doble la rodilla y coloque las manos en el muslo
- La pierna que queda detrás debe estar derecha
- Inclínesse hacia delante ligeramente hasta sentir el estiramiento a lo largo de la pierna de trasera



### CADERAS

- Piernas separada tanto y como la flexibilidad y el equilibrio lo permitan
- Balancéese ligeramente hacia abajo
- Posicionar el coxis debajo para sentir el estiramiento a lo largo de la parte delantera del frente de la cadera que está detrás



### PARTE INTERNA DEL MUSLO

- Doble una de las rodillas, mientras extienda la otra pierna hacia el lado
- Inclínesse hacia la rodilla doblada
- Acomódese hacia atrás para prevenir que la rodilla se extienda hacia al nivel del dedo grande