

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES RECUPERACIÓN

ESTIRANDO 2



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Eleva los brazos paralelos al suelo y redondea tu espalda.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15"

OBSERVACIONES: Activa tu zona abdominal y modifica la posición de las manos. No es necesario entrelazar los dedos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Junta las manos por detrás de tu espalda y eleva las manos hacia atrás.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15".

OBSERVACIONES: Mantén la espalda extendida sin forzar la zona lumbar. No eleves los hombros.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Cruza un brazo extendido por delante de tu cuerpo sujetándolo con el otro.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de brazo.

OBSERVACIONES: Tira con suavidad del brazo sin elevar los hombros.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con los brazos flexionados por detrás de la cabeza tira con suavidad de un brazo.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de brazo.

OBSERVACIONES: No fuerces tu zona cervical



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Con el brazo extendido flexiona la mano y tira suavemente de los dedos.

INDICACIONES ESPECÍFICAS: Mantén la posición sin forzar en exceso entre 10" y 15" y cambia de mano.

OBSERVACIONES: Coloca los dedos tanto hacia abajo como hacia arriba.



*Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
Busque siempre el asesoramiento de un profesional a la hora de realizar actividad física.
Usted debe responsabilizarse del correcto uso de las indicaciones aquí propuestas.*