

ESTIRAMIENTOS de los miembros superiores

ILUSTRACIONES IRENE CUESTA



Extensores de espalda ▲

Deja caer el tronco hacia delante y hacia abajo.

Acerca las rodillas lo más posible hacia la barbilla.

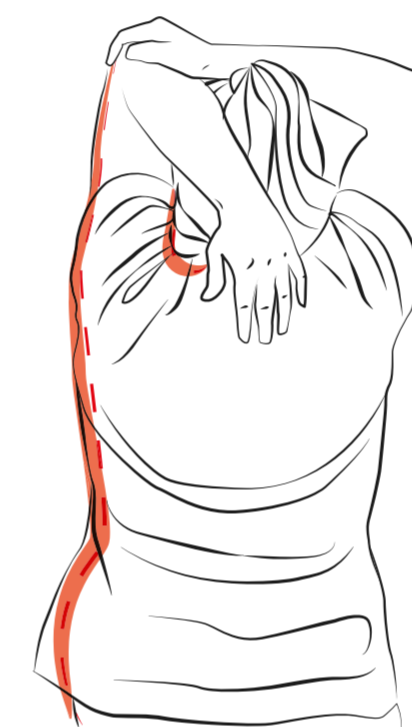


Dorsales ▲

Flexiona despacio la cintura lateralmente. Mantén el brazo recto por encima de la cabeza alargándolo. Apoya la otra mano en la cadera.

Bíceps ►

Coloca la palma de la mano en una superficie plana, apoyándola completamente. Manteniendo la altura de los hombros, rota el tronco en sentido contrario, sintiendo la tensión en el hombro, brazo y pecho.



Pectoral ►

Mantén inmóvil el antebrazo y afianza los pies. Gira el tronco hacia fuera, quedando el pecho lo más avanzado posible.



Deltoides ◀

Tira del codo hacia el hombro opuesto hasta notar tensión en la zona.

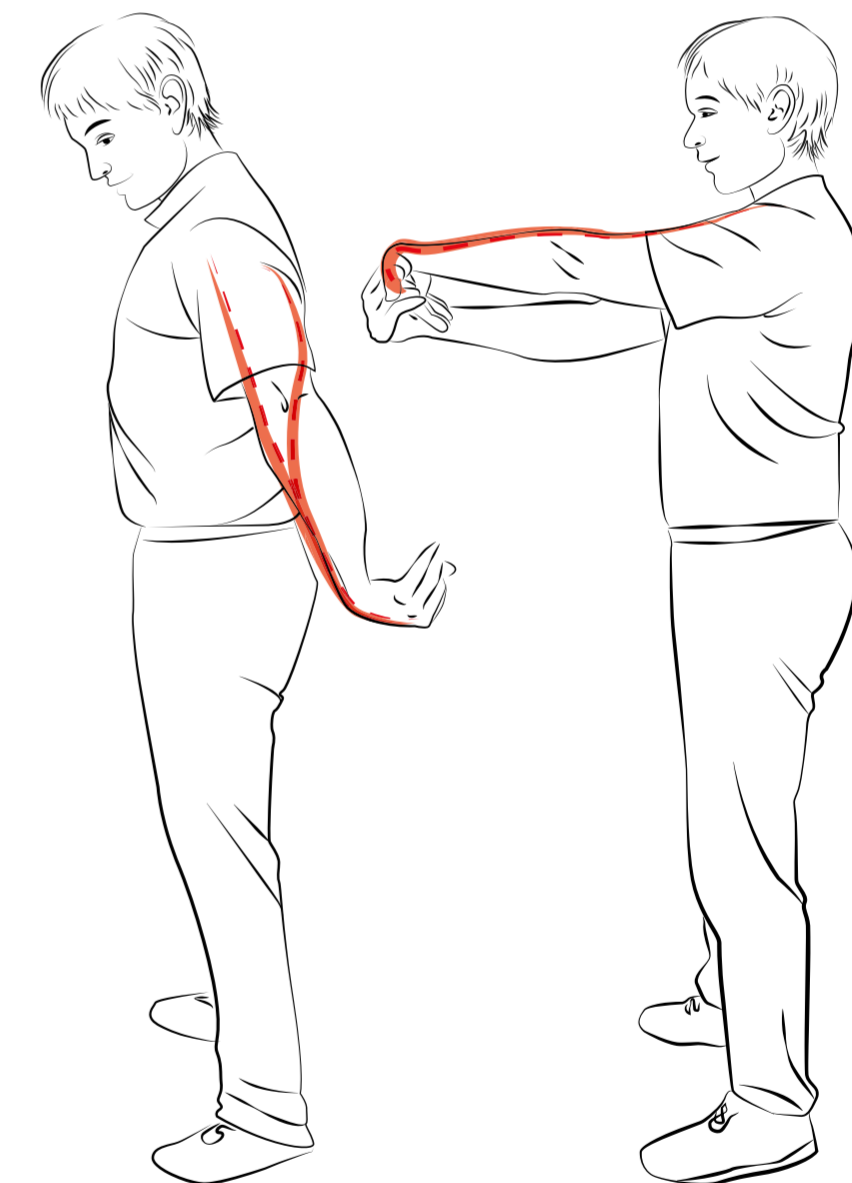


Flexores de antebrazos ◀◀

Extiende la muñeca ayudándote con la otra mano, llevando los dedos hacia abajo y atrás.

Tríceps ▲

Flexiona el hombro y el brazo. Coloca tu mano a la altura del omóplato. Con la otra mano empuja el codo hacia atrás.



Extensores de antebrazos ▲

Flexiona fuertemente la muñeca hacia abajo. Extiende el codo y gira el antebrazo todo lo que puedas hacia fuera. Los dedos deben señalar lateralmente hacia fuera.