

## ESTIRAMIENTOS DE CERVICALES Y BRAZOS

### 1. Estiramiento musculatura posterior del cuello:

Juntamos las manos por detrás de la cabeza, y lo que haremos será bajar la cabeza acercando la barbilla al pecho, siempre de manera suave y controlada. Mantenemos esa posición unos 20 segundos y relajamos.



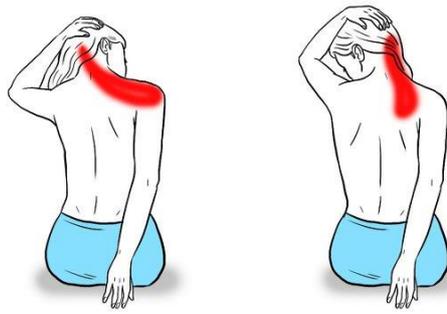
### 2. Estiramiento de trapecio superior:

Colocamos la mano contraria al lado que vamos a estirar sobre la cabeza. Inclina la cabeza hacia el lado contrario y la flexionamos un poco hacia delante mirando hacia la axila del lado que queremos estirar. Mantenemos unos 20 segundos y relajamos.



### 3. Estiramiento del músculo elevador de la escápula:

Llevamos la mano hacia atrás. Inclina la barbilla hacia el pecho y acercamos la oreja al hombro. Giramos la cabeza un poco hacia un lado y después hacia el otro. No fuerces el movimiento, siempre suave y lento. Mantenemos la posición unos 20 segundos y cambiamos de lado.



#### 4. Estiramiento de Dorsales y Tríceps:

Sentados, con las piernas un poco separadas, inclinamos el cuerpo una un lado ayudándonos con el codo. Mantenemos unos 20 segundos y cambiamos de lado.



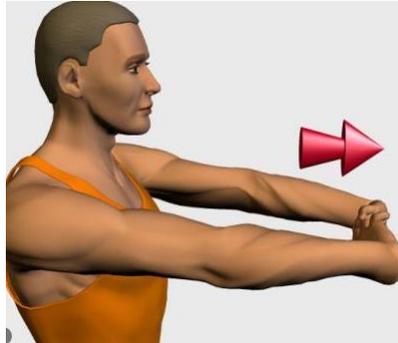
#### 5. Estiramiento de Tríceps:

Llevando los brazos sobre la cabeza, colocamos la mano encima del codo e intentamos llevarlo hacia la nuca. Mantenemos el estiramiento unos 20 segundos. Y después lo hacemos con el otro brazo.



## 6. Estiramiento Deltoides:

Sentados, entrelazamos las manos, con las palmas mirando hacia delante y estiramos los brazos. Mantenemos unos 20 segundos y descansamos.



## 7. Estiramiento de Bíceps:

Nos colocamos con la espalda recta y las manos detrás de la espalda, estiramos los brazos y giramos las manos, de tal manera que las palmas nos queden mirando hacia abajo. Levantamos los brazos y los mantenemos así unos 15 segundos.

