

PARA UNA BUENA PREVENCIÓN ESTÍRATE FRENTE AL ORDENADOR



Deltoides

10 segundos cada lado

De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos con la mano



Trapezio

20 segundos

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho



Trapezio

5 segundos

De pie o sentados, coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Tire con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco



Dorsales y tríceps

10 segundos cada lado

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano



Antebrazos y dorsales

20 segundos

De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo



Dorsal e intercostales

5 segundos cada una (dos repeticiones)

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra



Dorsales y tríceps

15 segundos

De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca



Deltoides

5 segundos cada vez (dos repeticiones)

De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros



Deltoides y trapecio

15 segundos

De pie o sentados, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás



Muñecas

15 veces cada mano en cada sentido

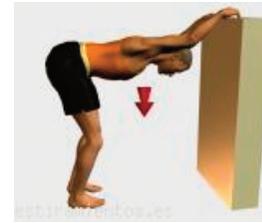
Entrelazamos las manos y giramos la muñeca en ambos sentidos



Deltoides

15 segundos cada brazo

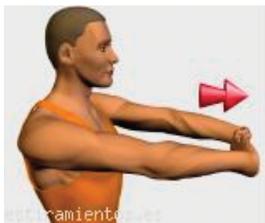
De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano



Dorsal y lumbar

30 segundos

De pie, con la piernas rectas, ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar, bajamos más el cuerpo



Deltoides

15 segundos

Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante



Dorsales y tríceps

15 segundos cada brazo

De pie o sentados, con un brazo flexionado por detrás y por abajo. El otro brazo también flexionado por detrás de la cabeza. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios

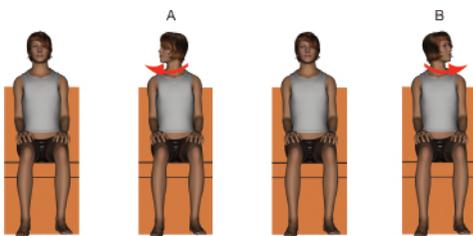


Fig. 1

Giros laterales

Se gira la cabeza lentamente hacia un lado (A), manteniendo la postura máxima 5 segundos. Volvemos lentamente a la posición inicial y giramos la cabeza hacia el otro lado (B), manteniendo otros 5 segundos. Volver a la posición inicial. Repetir



Fig 3

Flexo-extensión

Se inclina la cabeza hacia atrás, como si quisiéramos mirar al techo (A), mantenemos 5 segundos y posteriormente volvemos a la posición inicial. Seguimos con flexión de la cabeza, como para llevar la barbilla al pecho (B), mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Descansar unos segundos y repetir