

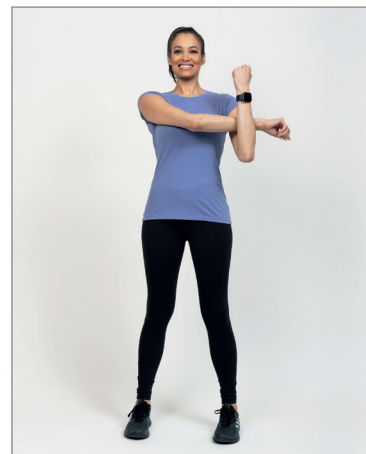
Mantenga todos los estiramientos durante unos 30 segundos o más y repita como desee. No estire nunca hasta sentir dolor.



Estiramiento lateral del cuello: estire la cabeza suavemente hacia el hombro con la mano en la oreja hasta que sienta un estiramiento lateral en el cuello. Repita para el otro lado.



Inclinación lateral: entrecruce las manos con los brazos extendidos sobre la cabeza e incline el torso suavemente a cada lado. Repita para el otro lado.



Estiramiento de hombros: coloque el brazo a lo largo del cuerpo a la altura del hombro usando el brazo opuesto para aumentar suavemente el estiramiento. Repita para el otro lado.



Estiramiento extensor de muñeca: con la palma de la mano hacia abajo, doble la muñeca para que los dedos apunten hacia abajo y use la otra mano para aumentar suavemente el estiramiento. Repita con la mano contraria.



Estiramiento flexor de muñeca: con la palma de la mano hacia abajo, doble la muñeca para que los dedos apunten hacia arriba y use la otra mano para aumentar suavemente el estiramiento. Repita con la mano contraria.



Estiramiento del túnel carpiano: con la palma de la mano hacia arriba, tire de los dedos para que apunten hacia abajo. Con la mano contraria, extienda cada dedo por turnos. El estiramiento se sentirá desde los dedos hasta el antebrazo. Repita con la mano contraria.

Mantenga todos los estiramientos durante unos 30 segundos o más y repita como desee. No estire nunca hasta sentir dolor.



Estiramiento de pecho: use el marco de la puerta para apoyar el brazo doblado aproximadamente a la altura de los hombros y, a continuación, incline suavemente la parte superior del cuerpo hacia adelante. Repita para el otro lado.



Contracción de los omóplatos: retraiga ambos hombros e intente apretar los omóplatos.



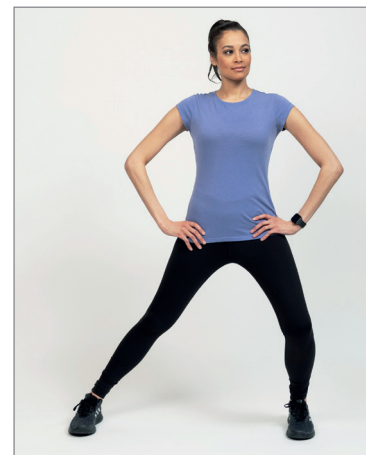
Estiramiento en T: con ambos brazos levantados hacia los laterales aproximadamente a la altura de los hombros, apriete y sostenga los omóplatos juntos.



Estiramiento en Y: con ambos brazos levantados a medio camino entre la altura de los hombros y hacia arriba, apriete y mantenga los omóplatos juntos.



Estiramiento de cuádriceps: usando una pared, el respaldo de una silla o una superficie para no perder el equilibrio, mantenga las rodillas juntas, doble una pierna y agarre el tobillo detrás del cuerpo. Tire suavemente del pie hacia los glúteos. Repita para el otro lado.



Zancada lateral: con los pies a una anchura superior a la de los hombros, doble una rodilla y distribuya la mayor parte del peso hacia ese lado. El estiramiento debería sentirse en el muslo interior de la pierna contraria. Repita para el otro lado.

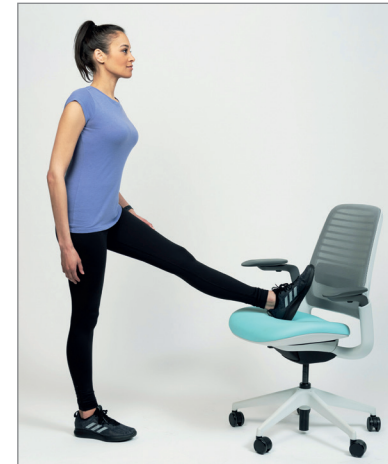
Mantenga todos los estiramientos durante unos 30 segundos o más y repita como desee. No estire nunca hasta sentir dolor.



Estiramiento de las pantorrillas: apoye los dedos de un pie sobre un objeto pequeño. Dé suavemente un paso hacia adelante con el pie contrario. Repita con la pierna contraria.



Estiramiento de las pantorrillas: inclíñese contra la pared con una pierna frente a la otra. Intente mantener quieto el talón de la pierna trasera y aumente suavemente la cantidad de inclinación hacia adelante. Repita con la pierna contraria.



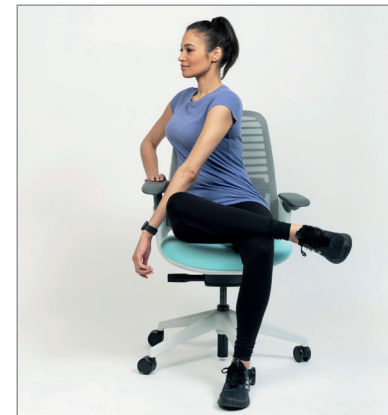
Estiramiento del tendón de la corva: apoye una pierna sobre un mueble o un escalón, e incline suavemente hacia adelante mientras mantiene la pierna recta. Repita con la pierna contraria.



Estiramiento del tendón de la corva: con las rodillas rectas, pero ligeramente relajadas, doble la cintura, manteniendo la espalda recta. Puede usar una silla o una pared para mantener el equilibrio y estirar aún más.



Estiramiento de cadera sentado: sentado, cruce un tobillo sobre la otra rodilla. Use la mano para empujar hacia abajo suavemente la rodilla superior (doblada). Repita con la pierna contraria.



Estiramiento de espalda sentado: sentado, cruce un tobillo sobre la otra rodilla. Gire suavemente el torso hacia el lado de la rodilla superior (doblada). Repita para el otro lado.