

# MANTENTE ACTIVO:¡ESTIRATE!

## ESTIRAMIENTOS PARA MIEMBRO SUPERIOR

- ✓ Posición inicial: De pie. Brazo a estirar relajado. Brazo que no estiramos con la mano apoyada a la mesa.
- ✓ Realización: Hacemos círculos con el brazo relajado en ambos sentidos siguiendo las agujas del reloj.
- ✓ Variante: Podemos ayudarnos de un peso.

Mantener la posición 10-30 segundos.

# 1

### RELAJACIÓN DE HOMBRO



- ✓ Posición inicial: De pie. Brazo separado del cuerpo.
- ✓ Realización: Tiramos del brazo hacia atrás.
- ✓ Variante: Para aumentar más la tensión muscular giramos cabeza y tronco hacia el lado contrario.

Mantener la posición 10-30 segundos.

# 2

### ESTIRAMIENTO DE PECTORAL



- ✓ Posición inicial: De pie. Brazos a lo largo del cuerpo.
- ✓ Realización: Llevamos la mano al hombro contrario con el codo doblado. Abrazaremos el codo con la otra mano para ayudar al movimiento.

Mantener la posición 10-30 segundos.

# 3

### ESTIRAMIENTO PARTE POSTERIOR DEL HOMBRO



- ✓ Posición inicial: De pie. Codo estirado. Mano mira hacia nosotros.
- ✓ Realización: Abrazamos mano y dedos para ayudar a doblar la muñeca.
- ✓ Variante: Codo estirado. Mano mira hacia fuera. Abrazamos mano y dedos para ayudar a extender la muñeca.

Mantener la posición 10 -30 segundos.

# 4

### MUSCULATURA DE ANTEBRAZO



<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidadosrecomendaciones/cuidados-fisioterapia>



**Nota:** Se recomienda hacer los ejercicios con **ambos** hombros

**REHABILITACIÓN HOSPITAL SANTIAGO APOSTOL**

