

## MANTENTE ACTIVO: ¡ESTIRATE!

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA MIEMBRO SUPERIOR

Se recomienda hacer los ejercicios con ambos hombros.

#### EJERCICIO 1: RELAJACIÓN DE HOMBRO

##### Posición inicial:

De pie. Brazo a estirar relajado.

Brazo que no estiramos con la mano apoyada en una mesa por ejemplo.

##### 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.

## **EJERCICIO 2 ESTIRAMIENTO DE PECTORAL**

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.

### **EJERCICIO 3 ESTIRAMIENTO PARTE POSTERIOR DEL HOMBRO**

Posición inicial:

De pie. Brazos a lo largo del cuerpo.

Realización:

Llevamos la mano hacia el hombro contrario con el codo doblado.

Abrazaremos el codo con la otra mano para ayudar al movimiento.



Mantener la posición 10-30 segundos.

## EJERCICIO 4 ESTIRAMIENTO MUSCULATURA DE ANTEBRAZO

### Posición inicial:

De pie. Codo estirado, con la mano mirando hacia nosotros.

### Realización:

Abrazamos mano y dedos para ayudar a doblar la muñeca.



### Variante:

Codo estirado. La mano mirando hacia fuera.

Abrazamos la mano y los dedos para ayudar a extender la muñeca.



Mantener la posición 10-30 segundos.