

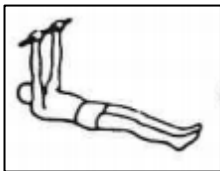
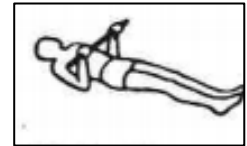
## ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA

### EJERCICIO 1



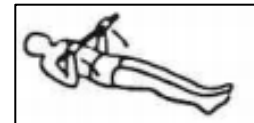
Tumbado boca arriba, sostener un bastón o palo entre las manos a la anchura de los hombros con los brazos extendidos

Doblar los antebrazos sin despegar los brazos del suelo o la cama.



Extender los brazos por encima de la cabeza

Bajar el bastón hacia el pecho



Volver a la posición de partida.

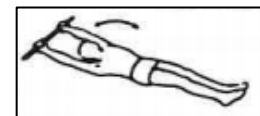
Repetir 4-5 veces

### EJERCICIO 2



Tumbado boca arriba, sostener un bastón o palo entre las manos a la anchura de los hombros con los brazos extendidos.

Llevar los brazos extendidos hacia detrás de la cabeza.



Volver a la posición inicial

Repetir 4-5 veces

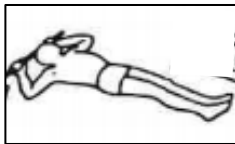
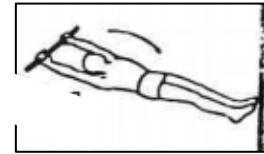


### EJERCICIO 3



Tumbado boca arriba, sostener un bastón o palo entre las manos a la anchura de los hombros con los brazos extendidos.

Levantar los brazos extendidos detrás de la cabeza



Atraer el bastón hacia la cabeza

Volver a la posición inicial.



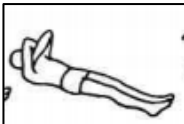
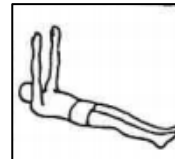
Repetir 4-5 veces

### EJERCICIO 4



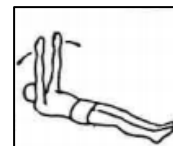
Tumbado boca arriba, extender los brazos lateralmente a la altura de los hombros.

Levantar los brazos en vertical hacia el techo



Cruzar los brazos (mano derecha sobre hombro izquierdo y mano izquierda sobre hombro derecho)

Extender los brazos en vertical



Volver a la posición inicial

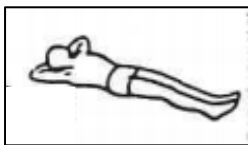
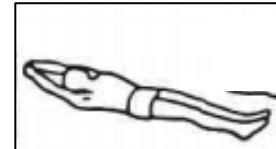
Repetir 4-5 veces

### EJERCICIO 5



Tumbado boca arriba, juntar las manos.

Levantar los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza



Poner las manos juntas debajo de la nuca

Volver a la posición inicial



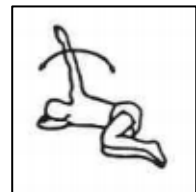
Repetir 4-5 veces

### EJERCICIO 6



Acuéstese sobre un lado, recueste la cabeza sobre el brazo doblado

Levante el brazo que queda libre lateralmente (intente que el brazo toque la oreja)

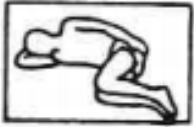


Volver a la posición inicial



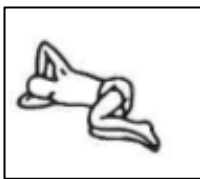
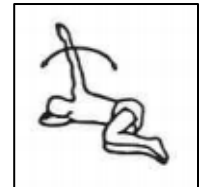
Repetir 4-5 veces

### **EJERCICIO 7**



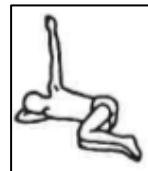
Acuéstese sobre un lado, recueste la cabeza sobre el brazo doblado

Levantar el brazo superior lateralmente hacia el techo.



Llevar la mano a la nuca (el codo se queda en alto)

Extender el brazo a la vertical



Volver a la posición de inicio

Repetir 4-5 veces

### **EJERCICIO 8**



Acuéstese sobre un lado, recueste la cabeza sobre el brazo doblado

Lleve el brazo libre hacia la espalda, a la altura de la cintura.



Vuelva a la posición inicial

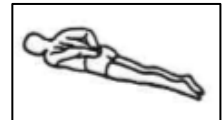
Repetir 4-5 veces

### **EJERCICIO 9**



Tumbese boca abajo con los brazos a lo largo del cuerpo

Juntar las manos en la espalda y acercarlas todo lo que pueda a la cabeza deslizándolas por la espalda



Vuelva a la posición inicial

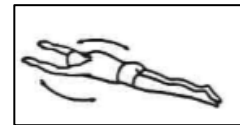
Repetir 4-5 veces

### **EJERCICIO 10**



Tumbese boca abajo con los brazos a lo largo del cuerpo

Levantar lateralmente a los brazos por encima de la cabeza



Vuelva a la posición inicial

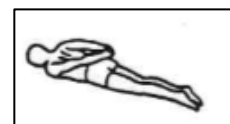
Repetir 4-5 veces

### **EJERCICIO 11**



Tumbese boca abajo con los brazos a lo largo del cuerpo

Junte las manos en la espalda y suba las manos unidas hacia el techo



Vuelva a la posición inicial

Repetir 4-5 veces

### **EJERCICIO 12**



Sentado en un taburete con la espalda apoyada en la pared

Suba los brazos hacia el techo intentando pegarlos contra la pared



Vuelve a la posición inicial

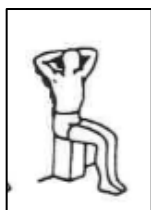
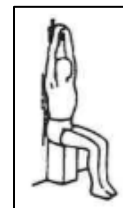
Repita 4-5 veces

### **EJERCICIO 13**



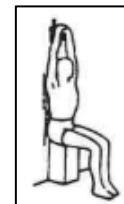
Sentado en un taburete, la espalda apoyada contra la pared, las manos unidas

Levantar los brazos por encima de la cabeza.



Bajar las manos juntas hacia detrás de la nuca

Extender los brazos hacia arriba



Volver a la posición inicial

Repetir 4-5 veces

### **EJERCICIO 14**



Sentado en un taburete, de cara a la pared, con la punta de los pies y la palma de las manos tocando la pared a la altura de los hombros.

Hacer “escalar” las manos a lo largo de la pared hasta que los brazos queden extendidos.



Hacer “desescalar” las manos hasta volver a la posición inicial

Repetir 4-5 veces