

Estiramientos

Estiramiento músculos del cuello



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



Con las manos entrelazadas por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.

Ejercicio 3



Estiramiento músculos deltoides



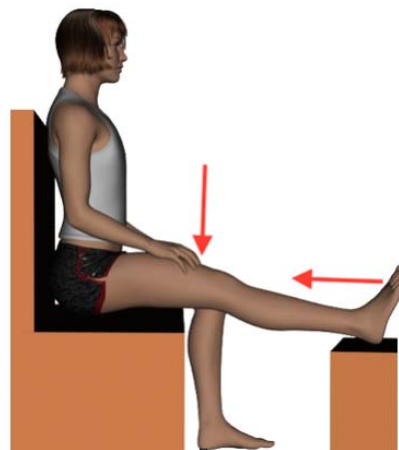
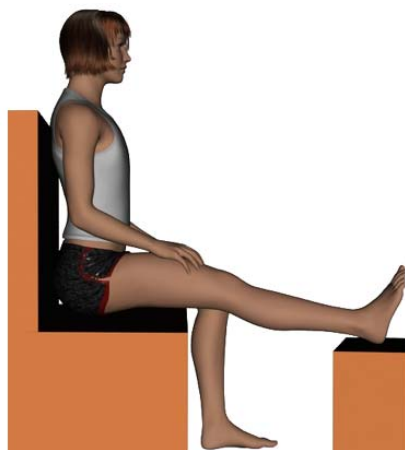
Deltoides

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

Tronco y antebrazos



Estiramiento músculos isquiotibiales.





Estiramiento del músculo cuádriceps.



Estiramiento del músculo cuádriceps: sentados, extendemos una pierna y flexionamos la otra, intentando llevar el pie por debajo de la silla.

Firmado Fisioterapeutas:

Óscar García Sánchez

Nº Col: 5855

Guillermo Giraldez Peiteado

Nº Col: 8677

Alessandro Riggio

Nº Col: 41-8842