

PAUSAS ACTIVAS

RECUERDE QUE CADA ESTIRAMIENTO DEBE DURAR
MÍNIMO 15 SEGUNDOS CADA UNO



FLEXIÓN DE CUELLO ANTERIOR

Sujete con sus dos manos la cabeza y haga presión hacia adelante.

FLEXIÓN DE CUELLO LATERAL

Rodee su cabeza con uno de sus brazos y traccionala hacia el mismo lado hasta que sienta tensión.



ESTIRAMIENTO DE TRICEPS

Lleve uno de sus brazos por encima y detrás de la cabeza y sujete su codo con el otro brazo haciendo presión hacia abajo.

ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

Mantenemos en extensión brazo derecho y con el izquierdo o acercamos a nuestro cuerpo lo que mas se pueda, reetimos con brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE MUÑECA

Mantenga su brazo derecho extendido con mano flexionada hacia arriba y con la otra mano hale los dedos hacia usted, repita con brazo izquierdo.

Realice el mismo movimiento pero con mano flexionada hacia abajo.