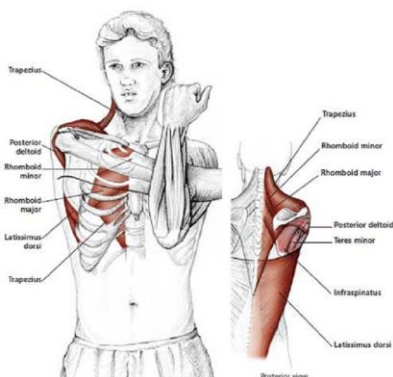


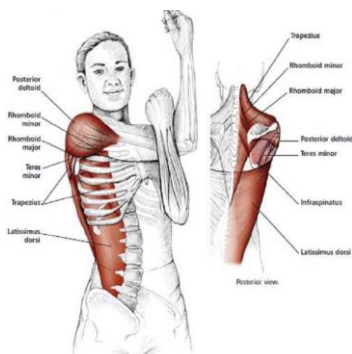
EJERCICIOS PARA DISTENSIONAR HOMBRO Y BRAZO

1. ESTIRAMIENTO PARALELO DE HOMBRO Y BRAZO



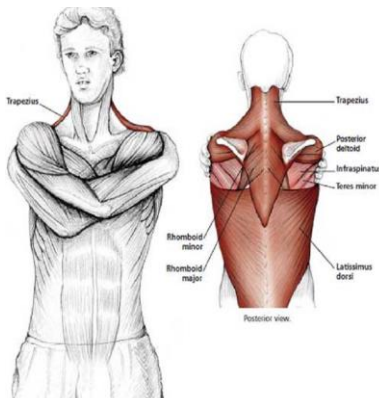
En posición vertical, coloca el brazo pegado a tu cuerpo. Mantén el brazo paralelo al suelo, tirando del codo hacia el hombro opuesto. Durante el ejercicio, el brazo debe quedar recto y paralelo al suelo.

2. ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CON BRAZO DOBLADO



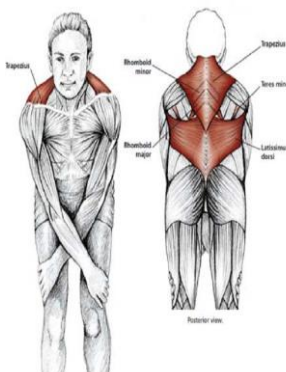
En posición vertical, con el brazo pegado al cuerpo, dobla el brazo a 90 grados (en L), tirando del codo hacia el hombro opuesto. Mantén el brazo paralelo al suelo mientras haces el ejercicio.

3. ESTIRAMIENTO DE HOMBROS EN "ENVOLTURA"



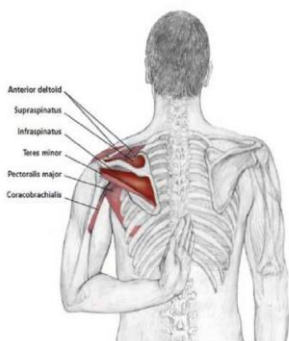
Erguido, envuelve tus brazos alrededor de tus hombros como si te abrazaras. Tira de los hombros hacia atrás (pero no tires demasiado rápido). Facilita el estiramiento tirando lentamente de los hombros hacia atrás.

4. ESTIRAMIENTO CRUZADO



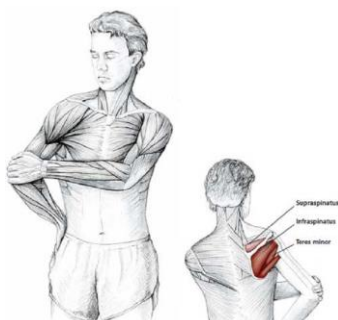
Con las rodillas ligeramente dobladas. Cruza los brazos (uno sobre otro) y agarra la parte de atrás de las rodillas. Levántate lentamente hacia arriba hasta que sientas tensión en la parte superior de la espalda y los hombros. Los hombros deben quedar nivelados al suelo. Evitar girar hacia un lado mientras que haces el estiramiento.

5. ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO TOCANDO ATRÁS



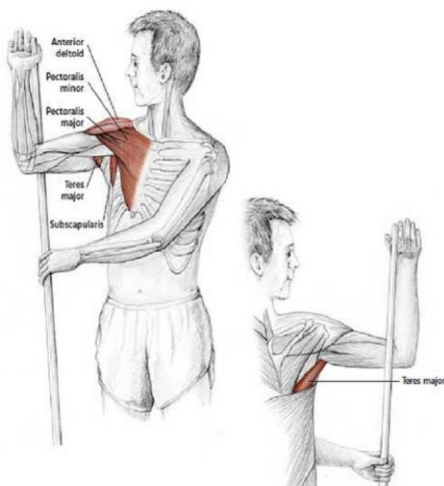
Mantén la columna vertebral extendida, con los omóplatos hacia abajo. Coloca una mano detrás de la espalda y trata de alcanzar tus omóplatos (medio). Notarás que los músculos rotadores en el hombro se aprietan mientras realizas el estiramiento, así que hazlo muy lentamente y con precaución.

6. ESTIRAMIENTO CON CODO HACIA AFUERA



Puntas de los dedos en la parte inferior de la espalda y el codo apuntando tras de ti. Alcanza con tu otra mano y tire suavemente del codo hacia adelante. Practica este estiramiento suave y lentamente, ya que la mayoría de las personas tienen los músculos del manguito rotador apretados.

7. ESTIRAMIENTO CON BRAZO EN "L"



Levanta el brazo hacia un lado, con el antebrazo apuntando hacia arriba en 90 grados. Utiliza un palo de escoba para un apoyo extra (colócalo en la mano detrás del codo). Con la otra mano tira de la parte inferior del palo hacia adelante. Este ejercicio ayuda a estirar los músculos del manguito rotador del hombro.

8. ESTIRAMIENTO "L" INVERTIDA



Con el brazo hacia afuera, esta vez con el antebrazo apuntando hacia abajo a 90 grados. Coloca un palo de escoba detrás de tu codo y tira de la parte superior del palo hacia adelante con la otra mano. Ten precaución si tus músculos del manguito rotador están apretados.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	NÚMERO: 002/A/2017

WEB GRAFIA

TODO MAIL. *¿Tensión En Cuello y Hombros? ¡Te Ayudamos a Liberarla!*. [En línea].
[Fecha de consulta: enero 3 de 2017]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=10166>