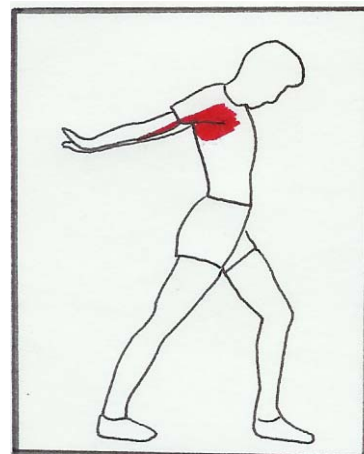


ESTIRAMIENTOS DE LOS BRAZOS

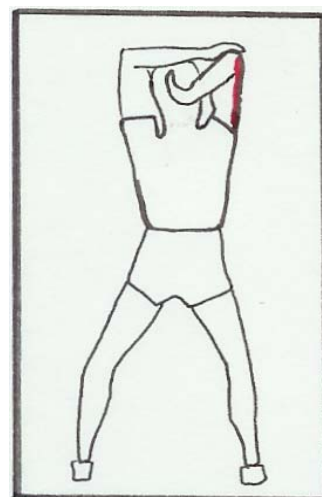
1.- PECTORALES Y BÍCEPS BRAQUIAL

Una pierna adelantada. En esta posición una mano agarra a la otra por detrás de la espalda. Lleve los brazos hacia atrás y arriba hasta notar la tensión en la parte anterior del hombro.



2.- TRÍCEPS BRAQUIAL

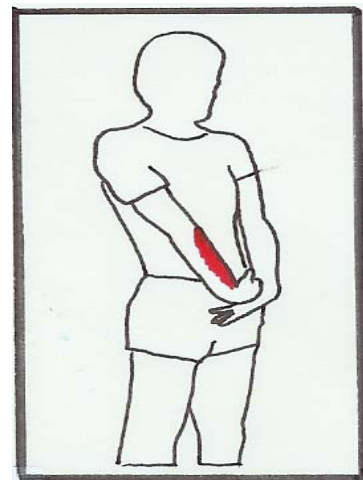
Por detrás de la cabeza, agárrese un codo con la mano contraria y llévelo hacia atrás en flexión completa. Tiene que tirar en la parte posterior del brazo.



3.- MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO: Estos dos estiramientos hay que realizarlos con cuidado para no dañar la muñeca, de manera que si tiene alguna molestia consulte a la fisioterapeuta. Además son estiramientos difíciles de conseguir, por lo que si no logra notar tensión alguna, igualmente consúltelo ya que hay diferentes formas de realizarlos.

A) EPICONDÍLEOS. Son los que se encuentran en la parte del antebrazo que tiene más pelo.

Con el puño cerrado y el codo estirado, flexione la muñeca al máximo ayudándose con la otra mano.



B) EPITROCLEARES. Son los que se encuentran en la parte del antebrazo que tiene menos pelo.

La palma de la mano mira hacia el suelo plana y está girada hacia dentro. El codo está estirado. La otra mano tira de los dedos hacia arriba.

