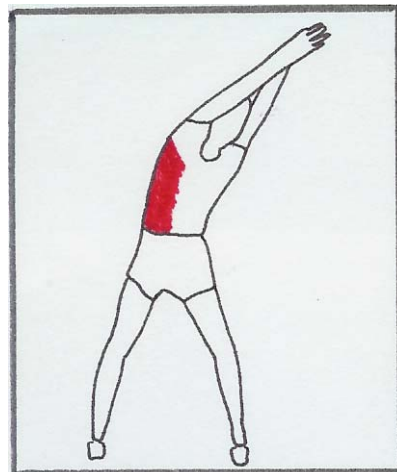


ESTIRAMIENTOS DE TRONCO

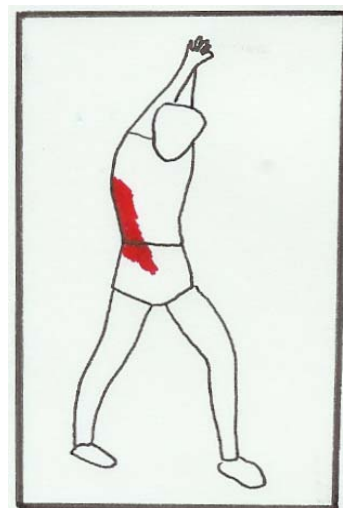
1.- DORSAL ANCHO

Tronco algo flexionado hacia delante, una mano agarra la muñeca del lado a estirar y tira del brazo inclinando el tronco hacia el lado contrario



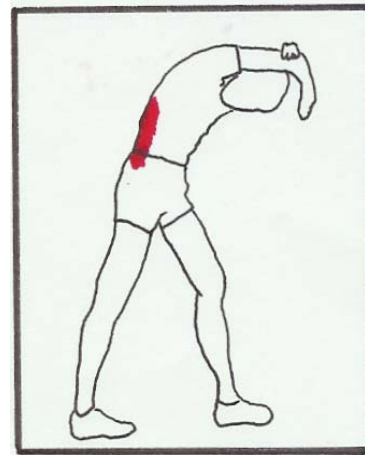
2.- OBLICUOS DEL ABDOMEN

La pierna del lado a estirar atrasada. Tronco algo extendido hacia atrás, agárrese los dedos del lado a estirar y tire del brazo y tronco hacia el lado contrario, estirando la parte lateral y anterior del tronco.



3.- CUADRADO LUMBAR

Pierna del lado a estirar algo atrasada, agárrese el codo del mismo lado y tire de él flexionando el tronco hacia delante y hacia el lado contrario. Tiene que notar la tensión en la parte posterior y lateral de la espalda.



4.- CUELLO (TRAPECIO): Realice este ejercicio con cuidado. Si tiene algún problema cervical consulte previamente con la fisioterapeuta para evitar lesiones. Debe ser un estiramiento suave y no ocasionar ningún tipo de dolor.

Primero baje bien el hombro del lado a estirar. Gire la cabeza hacia ese mismo lado y por fin acerque la oreja al hombro del lado contrario. Debe notar una tensión suave

