

glenngraphics

COPYRIGHT

**SU SALUD ES LO MAS IMPORTANTE HAY QUE CUIDARLA**

**EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE TRABAJAR**

**ESTIRAR EL CUELLO HACIA LOS LADOS**

1. SENTADO O PARADO CON LOS BRAZOS RELAJADOS A LOS LADOS.
2. INCLINAR LA CABEZA DE LADO, PRIMERO UN LADO LUEGO AL OTRO LADO.
3. DETENER LA CABEZA POR 5 SEGUNDOS EN CADA LADO.
4. REPETIR EL PROCEDIMIENTO DE 1 A 3 VECES.



**ESTIRAR LA PARTE DE ATRAS DEL CUELLO**

1. SENTADO O PARADO CON LOS BRAZOS RELAJADOS A LOS LADOS.
2. SUAVEMENTE INCLINE LA CABEZA HACIA ADELANTE PARA ESTIRAR LA PARTE DE ATRAS DEL CUELLO.
3. DETENER LA CABEZA HACIA ADELANTE POR 5 SEGUNDOS.
4. REPETIR EL PROCEDIMIENTO DE 1 A 3 VECES.



**ESTIRAR HOMBROS Y BRAZO**

1. SENTADO O PARADO CON LOS BRAZOS RELAJADOS A LOS LADOS.
2. CON LA MANO IZQUIERDA, EMPUJE EL CODO DERECHO, ATRAVESANDO EL PECHO HACIA EL HOMBRO IZQUIERDO Y DETENERLO DE 10 A 15 SEGUNDOS.
3. REPETIR EL PROCEDIMIENTO DE 1 A 3 VECES.



**ESTIRAMIENTO DE HOMBRO, MEDIA ESPALDA, BRAZOS, MANOS, DEDOS, Y MUÑECA**

1. ENTRELACE LOS DEDOS Y VOLTEAR PALMAS DE LAS MANOS HACIA FUERA.
2. EXTENDER BRAZOS HACIA LA ALTURA DE LOS HOMBROS.
3. DETENER DE 10 A 20 SEGUNDOS, RELAJAR BRAZOS Y REPETIR PROCEDIMIENTO.



**ESTIRAR TRICEPS, HOMBROS Y CINTURA**

1. DETENER LAS RODILLAS LEVEMENTE DOBLADAS.
2. BRAZOS SOBRE ARRIBA DE LA CABEZA.
3. DETENER EL CODO CON EL BRAZO OPUESTO.
4. JALE EL CODO POR DETRAS DE LA CABEZA SUAVEMENTE Y LENTAMENTE INCLINANDOSE HACIA UN LADO ASTA QUE SIENTA UN ESTIRAMIENTO LEVE.
5. DETENERE POR 10 A 15 SEGUNDOS
6. REPETIR PROCEDIMIENTO PARA EL OTRO LADO.



**ESTIRAR MEDIA ESPALDA**

1. PARARCE CON LAS MANOS EN LAS CADERAS.
2. DETENER LAS RODILLAS LEVEMENTE DOBLADAS.
3. SUAVEMENTE TORCER EL TORSO EN LA CINTURA ASTA QUE SIENTA UN ESTIRAMIENTO LEVE.
4. DETENERE DE 10 A 15 SEGUNDOS.
5. REPETIR PROCEDIMIENTO PARA EL OTRO LADO.



**SAMPLE**

ORDER #GS350

glenngraphics.com 201-242-3211©

glenngraphics

COPYRIGHT