

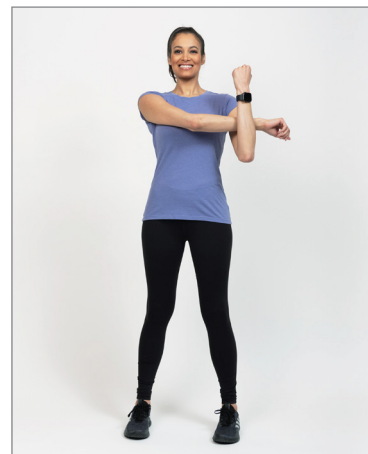
Realiza todos los ejercicios durante 30 segundos y repite las veces que quieras. Nunca te estires hasta el punto del dolor.



**Estiramiento lateral del cuello:**  
Acerque su oreja suavemente hacia el hombro hasta sentir un estiramiento en el cuello lateral. Repita para el otro lado.



**Flexión lateral:**  
Junta tus manos con los brazos estirados sobre la cabeza y dobla suavemente el torso de un lado hacia el otro. Repita para el otro lado.



**Estiramiento del hombro:**  
Extienda el brazo sobre el cuerpo a la altura del hombro, usando el brazo opuesto para aumentar suavemente el estiramiento. Repita para el otro lado.



**Estiramiento del extensor de muñeca:**  
Con la palma de la mano hacia abajo, doble la muñeca para que los dedos apunten hacia abajo y use la otra mano para aumentar suavemente el estiramiento. Repita con la otra mano.



**Estiramiento del flexor de la muñeca:**  
Con la palma de la mano hacia arriba, doble la muñeca para que los dedos apunten hacia arriba y use la otra mano para aumentar suavemente el estiramiento. Repita con la otra mano.



**Estiramiento del túnel carpiano:**  
Con la palma de la mano hacia arriba, tire de los dedos para que apunten hacia abajo. Usando la mano opuesta, se turnan para extender cada dedo. El estiramiento se sentirá desde los dedos hasta el antebrazo. Repita con la otra mano.

Realiza todos los ejercicios durante 30 segundos y repite las veces que quieras. Nunca te estires hasta el punto del dolor.



#### Estiramiento del pecho:

Use el marco de la puerta para apoyar el brazo doblado aproximadamente al nivel de los hombros, luego incline suavemente la parte superior del cuerpo hacia adelante. Repita para otro lado



#### Apriete de los omóplatos:

Retraiga ambos hombros e intente apretar los omóplatos.



#### Estiramiento en "T":

Con ambos brazos levantados a los lados aproximadamente a la altura de los hombros, apriete y sostenga los omóplatos juntos.



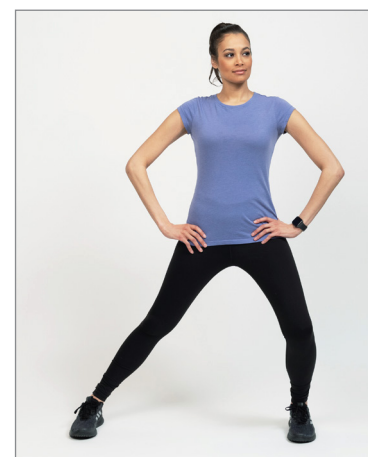
#### Estiramiento en "Y":

Con ambos brazos levantados a la mitad, entre la altura de los hombros y hacia arriba, apriete y sostenga los omóplatos juntos



#### Estiramiento del cuádriceps:

Usando una pared, respaldo de la silla o encimera para mantener el equilibrio, mantenga las rodillas juntas y doble una pierna para agarrar el tobillo detrás del cuerpo. Tire suavemente del pie hacia las nalgas. Repita para el otro lado.



#### Estocada lateral:

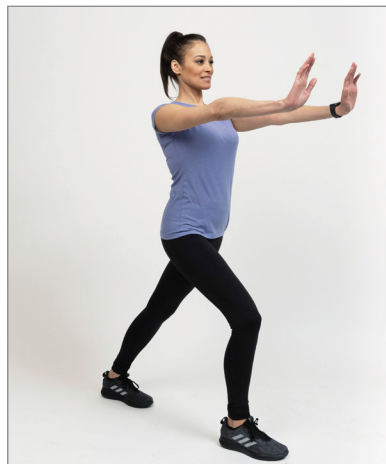
Con los pies más abiertos que el ancho de los hombros, doble una rodilla y distribuya la mayor parte del peso a ese lado. El estiramiento debe sentirse en la parte interna del muslo de la pierna opuesta. Repita para el otro lado.

Realiza todos los ejercicios durante 30 segundos y repite las veces que quieras. Nunca te estires hasta el punto del dolor.



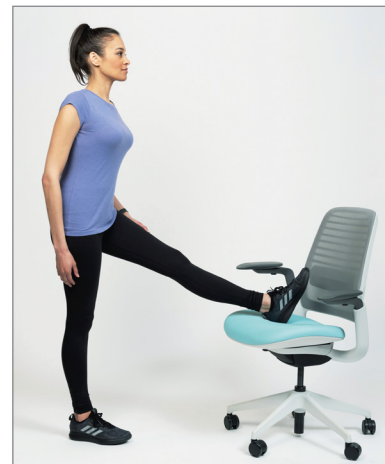
### Estiramiento de pantorrillas I:

Apoye los dedos de un pie sobre un objeto pequeño. Cuidadosamente dé un paso adelante con el pie opuesto. Repita para el otro lado.



### Estiramiento de pantorrillas II:

Inclínese hacia la pared con una pierna frente a la otra. Trate de mantener el talón de la pierna trasera plantada y aumente suavemente la cantidad de inclinación hacia adelante. Repita para el otro lado.



### Estiramiento de los isquiotibiales I:

Apoye una pierna sobre un mueble o escalón e incline suavemente hacia adelante mientras mantiene la pierna recta. Repita para el otro lado.



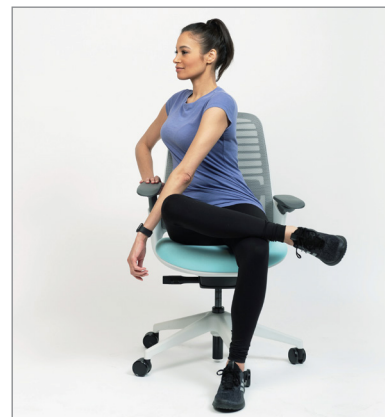
### Estiramiento de los isquiotibiales II:

Con las rodillas rectas pero ligeramente relajadas, doble la cintura y mantenga la espalda recta. Puede usar una silla o una pared para mantener el equilibrio y estirarse más.



### Estiramiento de cadera sentado:

Mientras está sentado, cruce un tobillo sobre la otra rodilla. Use la mano para empujar suavemente la rodilla superior (doblada) hacia abajo. Repita para el otro lado.



### Estiramiento de cadera sentado:

Mientras está sentado, cruce un tobillo sobre la rodilla contraria. Gire suavemente el torso hacia el lado de la rodilla superior (doblada). Repita para el otro lado.