

SALUD POSTURAL

Guía de ejercicios

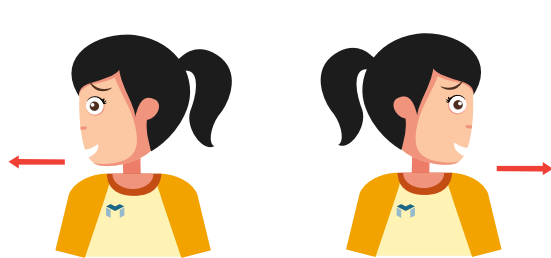
EJERCICIOS para CERVICALES

Mantener 5 segundos y realizar 2 repeticiones

EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL



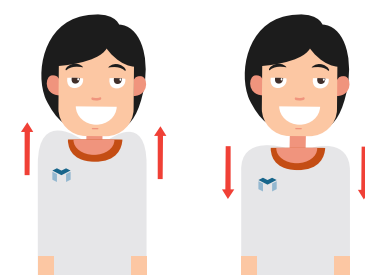
ROTACIÓN CERVICAL



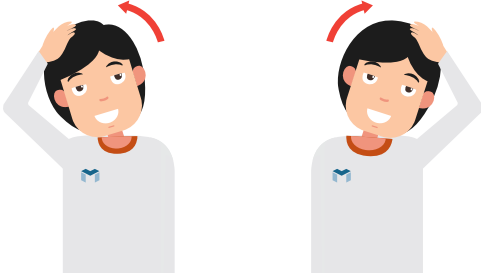
CÍRCULOS CON LA CABEZA



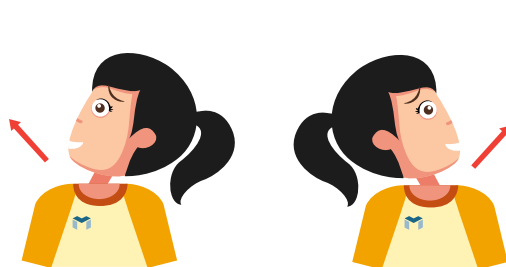
ELEVACIÓN – DESCENSO ESCAPULAR



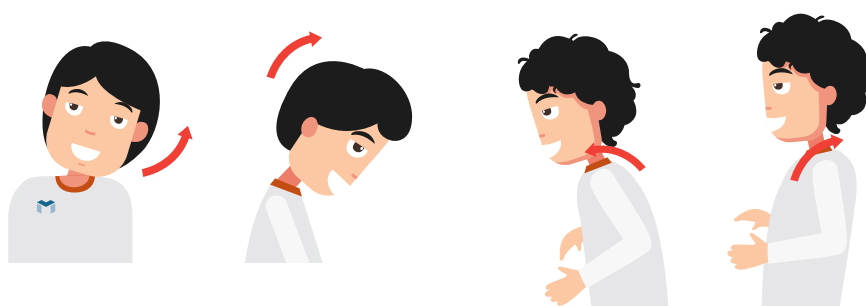
INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



CÍRCULOS DE HOMBROS



EJERCICIOS para EXTREMIDADES SUPERIORES

Realizar 5 repeticiones

ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA



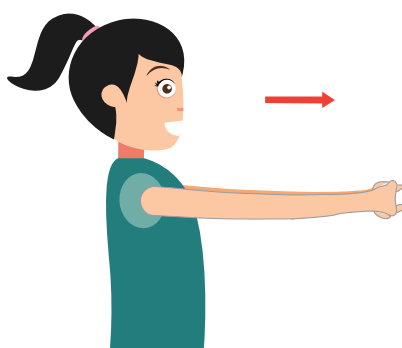
ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS



EJERCICIOS para HOMBROS Y ESPALDA

Mantener 10 segundos

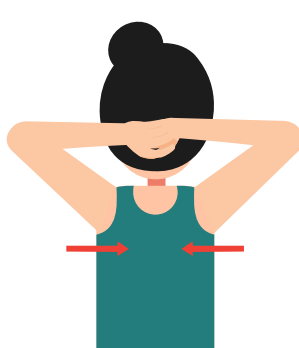
ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR



ESTIRAMIENTO DORSAL



TONIFICACIÓN ZONA ESCAPULAR



ESTIRAMIENTO LATERAL



ROTACIÓN DE CINTURA

