











## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS HOMBROS

**AUTOR: Abel Renovell Blasco.**

Fisioterapeuta

Webmaster de efisioterapia

	<p>En posición de fondos de brazos.</p> <p>Separar los brazos lo máximo posible.</p> <p>Dirigir el pecho hacia el suelo sin llegar a apoyar.</p>
	<p>Apoyarse con ambas manos sobre una silla.</p> <p>Deslizar las piernas hacia delante manteniéndolas estiradas.</p> <p>Empezar con los brazos extendidos y flexionarlos poco a poco, dirigiendo las nalgas hacia el suelo.</p>
	<p>De pie con las piernas juntas, coger un palo con ambos brazos.</p> <p>Elevar los brazos sobre la cabeza, ambos a la misma altura, y dirigirlos lo más atrás posible</p>
	<p>De pie, con un brazo elevado a la altura del hombro.</p> <p>Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano, y tirar de él hacia atrás..</p>
	<p>De pie, colocar un brazo por detrás de la espalda</p> <p>Cogerlo con la otra mano a la altura del codo y tirar de él.</p>
	<p>De pie, extender ambos brazos por encima de la cabeza y entrelazar las manos.</p> <p>Tirar de los brazos hacia arriba.</p>
	<p>De pie, flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza.</p>

	<p>Con la otra mano coger el codo y empujarlo hacia abajo.</p>
	<p>Flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza, agarrando una toalla.</p> <p>Colocar el otro brazo detrás de la espalda a nivel de la región lumbar tan alto como sea posible y agarrar la toalla.</p> <p>Tirar de la toalla hacia abajo.</p>
	<p>De pie, elevar un brazo por encima de la cabeza. Colocar el otro brazo detrás de la espalda tan alto como sea posible.</p> <p>Intentar entrelazar los dedos.</p>
	<p>De pie, cruzar las manos por detrás de la espalda.</p> <p>Flexionar el tronco hacia delante, levantando los brazos al mismo tiempo.</p>