




EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS LATERALES**AUTOR: Abel Renovell Blasco.**

Fisioterapeuta

Webmaster de efisioterapia

	<p>Sentado en el suelo con las piernas cruzadas.</p> <p>Manos en la nuca.</p> <p>Inclinar el tronco hacia un lado, dirigiendo el codo hacia la rodilla.</p>
	<p>Sentado en el suelo con las piernas abiertas.</p> <p>Manos en la nuca.</p> <p>Inclinar el tronco hacia un lado intentando tocar el suelo con el codo.</p>
	<p>Sentado en el suelo con las piernas abiertas.</p> <p>Colocar los brazos por detrás de las caderas apoyándose en el suelo con las palmas de las manos.</p> <p>Levantar un brazo e inclinar el cuerpo hacia el lado contrario.</p>
	<p>De pie con los pies ligeramente separados.</p> <p>Levantar los brazos sobre la cabeza y cogerse las manos.</p> <p>Dirigir las manos hacia un lado inclinado el tronco.</p>

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación