

ESTIRAMIENTOS OFICINA

REALIZARLOS SIN SENTIR DOLOR

Mantenemos la tensión de 20 a 30 segundos

CERVICALES

TRAPECIO



SUBOCCIPITALES

PECTORAL



**MUY IMPORTANTE
 EN LAS
 DORSALGIAS**

ANTEBRAZO



PIRAMIDAL



**ESTIRAMIENTO
 MUY EFICAZ
 EN LUMBALGIAS**



HOMBRO



1º fase:
 rotación



2º fase:
 mano a
 antebrazo



3º fase:
 mano
 a codo

