

ESTIRAMIENTOS PRODUCCIÓN

REALIZARLOS SIN SENTIR DOLOR

Mantenemos la tensión de 20 a 30 segundos

CERVICALES

PECTORAL

TRAPECIO

SUBOCCIPITALES



**MUY IMPORTANTE
 EN LAS
 DORSALGIAS**

HOMBRO

ANTEBRAZO



1º fase:
 rotación

2º fase:
 mano a
 antebrazo

3º fase:
 mano
 a codo

ISQUIOTIBIALES

PIRAMIDAL

GEMELO Y SÓLEO

