



Estiramientos: Hombros

3 series de 10 repeticiones

Para realizar este ejercicio nos colocaremos con la espalda y cabeza pegada en una pared, pondremos los brazos en forma de cruz respecto al cuerpo pegados a la pared y flexionaremos los codos, esta será la posición de partida.

Rotaremos los brazos hacia abajo intentando tocar la pared con las palmas de las manos, mantendremos unos 15 segundos y rotaremos de nuevo hasta llevar el dorso de la mano contra la pared, mantendremos la posición otros 15 segundos.

Con este estiramiento fortaleceremos y estiraremos los músculos que componen el manguito de los rotadores y pectorales, esto es importante porque la musculatura de los hombros tiende a acortarse con facilidad y perder fuerza con el paso del tiempo, normalmente en la vida diaria no utilizamos estos músculos en todo su recorrido.

