



Estiramientos: Parte superior de cuerpo

3 series de 5 repeticiones

La posición inicial de este ejercicio será frente a una pared con los brazos medio flexionados, iremos subiendo las manos a lo largo de la pared poco a poco hasta que lleguemos a la máxima altura sin levantar los talones, mantendremos unos segundos la posición y volveremos a bajar las manos a lo largo de la pared hasta llegar a la posición inicial.

Con este ejercicio trabajaremos la parte superior del cuerpo consiguiendo estirar y fortalecer la musculatura de la parte superior de la espalda, hombros y brazos.

Es importante que tengamos en cuenta las cervicales, al ir subiendo las manos por la pared instintivamente levantaremos la cabeza con la mirada para seguir el movimiento, como consecuencia llevaremos las cervicales a extensión, esto podría provocarnos dolor con las repeticiones, lo que haremos para evitar esto es no seguir las manos con la mirada, mantendremos la mirada de frente en un punto en la pared.

