



## Estiramientos: Pecho

### 3 series de 10 repeticiones

Nos colocaremos con la espalda pegada a la pared y los brazos en cruz, cogeremos aire, empujaremos hacia atrás con los brazos y ayudándonos ligeramente con la cabeza.

Con este ejercicio estiraremos la caja torácica, pectorales y parte anterior de los brazos, también fortaleceremos la zona dorsal de la espalda. Esto es importante, con el paso del tiempo la espalda tiende a encorvarse, este ejercicio nos ayudará a mantener la parte superior del cuerpo erguida.

