

Estiramientos del Pecho

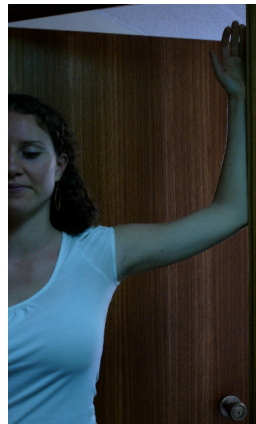
Usted estará elongando 3 porciones de los músculos Pectorales. Sentirá el estiramiento en 3 lugares distintos del pecho. Haga este estiramiento mientras está parado en el marco de una puerta. Mire hacia adelante y ponga su cabeza en una posición neutra.

1. Ponga el antebrazo entero en contacto con el marco y con el hombro a un ángulo de 90 grados.
2. Gire el pecho hacia el lado opuesto del hombro lentamente (mantenga 5-10 segundos) (foto A)
3. Respire profundamente y gire un poco más hacia el estiramiento.
4. Muéva el codo hacia arriba 5-10 cm. Ahora, suavemente gire el pecho hacia el lado opuesto del hombro. (foto B).
5. Ahora mueva el codo hacia arriba 5-10 cm mas . De nuevo, suavemente gire el pecho hacia el lado opuesto del hombro (mantenga 5-10 segundos). (foto C).
6. Repita las tres posturas con el otro hombro.

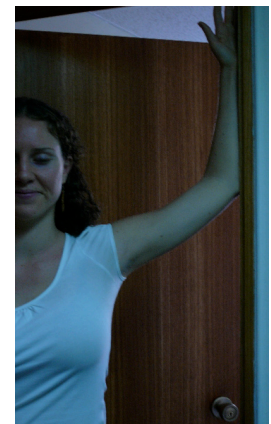
Nota: Elongue suavemente y nunca hasta sentir dolor.



A. 90 grados



B. 120 Grados



C. 140 Grados

No olvide:

Respirar

Fijarse en el músculo que está estirando

Relajar todo lo demás

Estirarse lentamente

Parar si el dolor del cuello es molesto

Prescripción:

_____ Mantener

_____ Veces por día

Santiago
HEALTH AND HEALING
CENTER

Dra. Shannon Owen
Dr. Marcelo Tello
(02) 378 9120
www.healing.cl