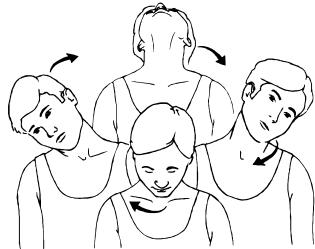


Ejercicios de Estiramiento para el Cuerpo Completo

Si tiene alguna limitación física o necesidades especiales para realizar ejercicios, favor contactar a su Entrenador de Orthus Health.

CUELLO - Extensores/Flexores/Inclinadores laterales

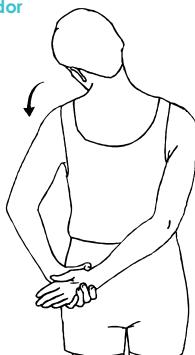


Sentado con la espalda recta, haga rodar lentamente la cabeza completando un círculo.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

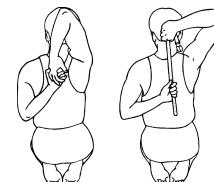
HOMBROS - Manguito rotador

Con la mano izquierda tire del brazo derecho hacia abajo hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Repita con el otro lado.



Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

HOMBROS - Manguito rotador/Extensores

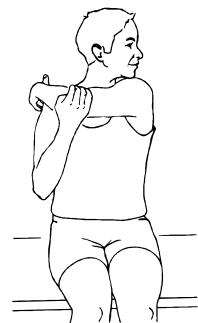


Lleve la mano derecha atrás de la cabeza y abajo lo más lejos que pueda. Trate de agarrarla con la mano izquierda, con la palma mirando hacia atrás. Mantenga ____ segundos. Puede utilizar un cinturón como accesorio inicial para ayudar a las manos a acercarse. Repita con el otro lado.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

HOMBROS - Deltoides posterior/Romboides

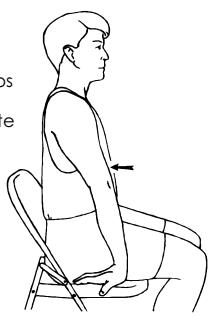
Empuje el brazo a través del pecho hasta sentir un estiramiento. Gire la cabeza hacia el lado contrario. Mantenga ____ segundos. Repita con el otro brazo.



Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

BRAZOS - Muñeca/Flexores/Bíceps

Con las palmas totalmente apoyadas y los dedos apuntando hacia atrás, inclínese lentamente hacia atrás hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos.



Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

BRAZOS - Tríceps

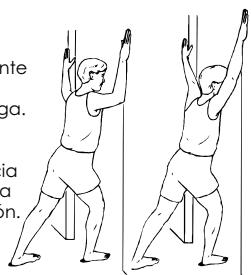
Empuje el codo hacia atrás de la cabeza hasta sentir un estiramiento. Repita con el otro codo. Mantenga ____ segundos.



Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

PECHO - Pectorales

Con los brazos formando una T, inclínese hacia adelante hasta sentir un estiramiento, mantenga ____ segundos.

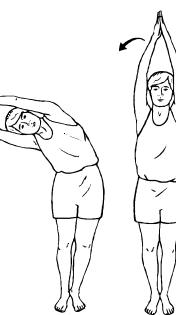


Deslice los brazos hacia arriba para formar una V. Repita la elongación.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

CADERA Y OBLÍCUOS - Abductores

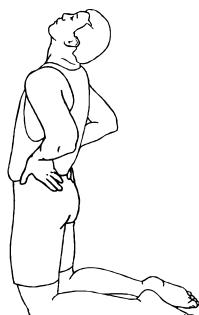
Desde la posición inicial, doble el cuerpo hacia el costado lo más lejos que pueda hasta que sienta un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Repita al otro lado.



Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

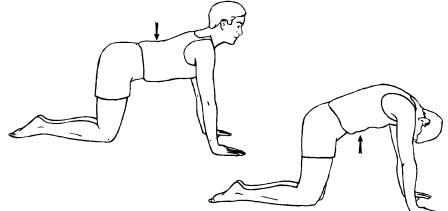
PECHO Y ABDÓMEN - Abdominales (leve)

Con las manos en la cintura, arquee la espalda hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos.



Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

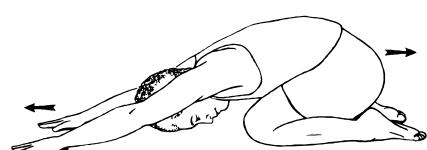
ESPALDA INFERIOR - Extensores lumbares



Desde la posición inicial, lleve el mentón al pecho y endurezca el estómago mientras arquea la espalda. Mantenga ____ segundos.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

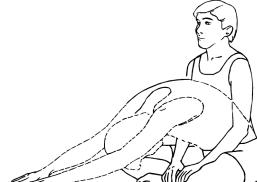
ESPALDA SUPERIOR - Extensores medios y superiores



Deslice las manos hacia adelante y la cola hacia atrás. Mantenga ____ segundos.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

ESPALDA INFERIOR - Extensores medios e inferiores



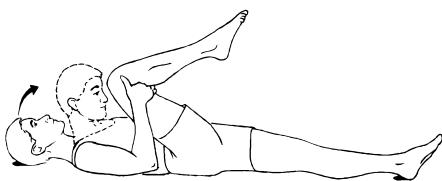
Con las piernas cruzadas inclínese hacia adelante hasta sentir un estiramiento. Aleje los brazos lo más que pueda. Para levantarse ponga los antebrazos en las rodillas y empuje. Mantenga ____ segundos.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

Ejercicios de Estiramiento para el Cuerpo Completo

Si tiene alguna limitación física o necesidades especiales para realizar ejercicios, favor contactar a su Entrenador de Orthus Health.

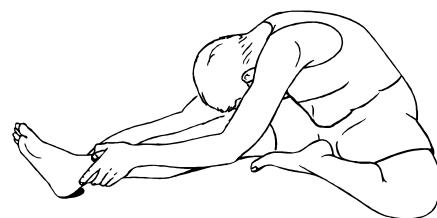
ESPALDA INFERIOR - Extensores/Glúteos



Lleve una rodilla al pecho y sosténgala. Para mayor elongación lleve la cabeza hacia la rodilla y sostenga. Mantenga ____ segundos. Repita con la otra rodilla.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

ISQUIOTIBIALES - Cabeza a rodilla



Con las manos en el tobillo lleve la cabeza hacia la rodilla y mantenga. Mantenga ____ segundos. Repita con la otra pierna.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

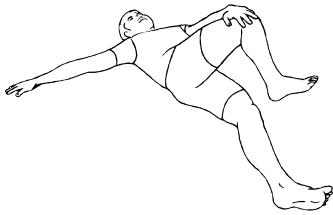
CADERA Y OBLÍCUOS - Rotadores Externos



Con la pierna izquierda por encima de la derecha, lleve el brazo derecho sobre la pierna izquierda. Empuje la pierna izquierda a través del cuerpo hasta sentir un estiramiento. Gire la cabeza por encima del hombro izquierdo. Mantenga ____ segundos. Repita con el otro lado.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

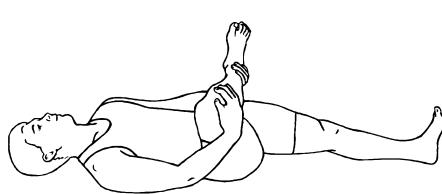
CADERA Y OBLÍCUOS - Rotadores de cadera



Manteniendo los hombros apoyados en el suelo, lleve la pierna hacia el suelo hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Repita con la otra pierna.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

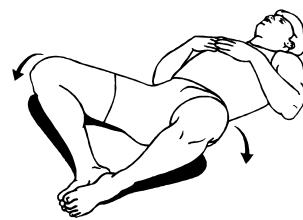
CADERA Y OBLÍCUOS - Rotadores Internos



Tire lentamente de su pie y su rodilla hacia el hombro, rotando la cadera. Mantenga ____ segundos. Repita con la otra pierna.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

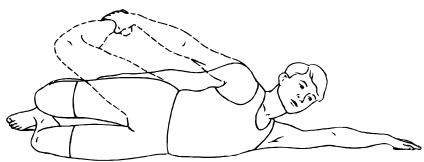
INGLE - Adductores de muslo



Con los pies juntos baje las rodillas hacia el suelo hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

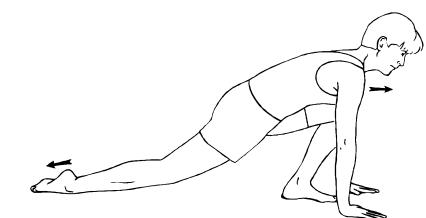
PIERNA SUPERIOR - Cuadriceps



Sosteniendo un pie con la mano del mismo lado, levante la pierna hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Repita con el otro lado.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

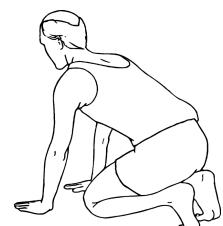
CADERA Y OBLÍCUOS - Flexores



Desde la posición mostrada deslice el pie hacia atrás y el tronco hacia adelante hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Repita con el otro pie.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

PIERNA INFERIOR - Flexores de dedos

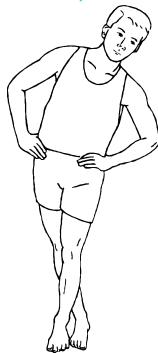


Desde la posición señalada empuje suavemente los pies hacia atrás hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Para aumentar la elongación siéntese sobre las piernas e inclínese suavemente hacia atrás.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

CADERA Y OBLÍCUOS - Banda Iliotibial / Abductores

Cruce la pierna izquierda sobre la pierna derecha. Doble ligeramente la rodilla izquierda. Inclíñese hacia la izquierda hasta sentir un estiramiento en la parte externa de la cadera derecha. Mantenga ____ segundos. Repita al otro lado, con la pierna derecha sobre la izquierda.



Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

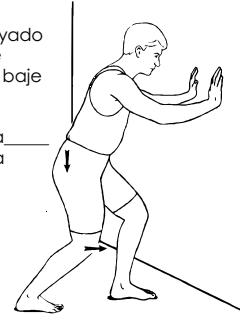
PIERNA INFERIOR - Fascia Plantar



Desde una escalera o cordón de vereda baje el talón hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Repita con el otro talón.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.

PIERNA INFERIOR - Aquiles / Sóleo



Con el pie de atrás apoyado y los dedos ligeramente rotados hacia adentro, baje las caderas y doble las rodillas hasta sentir un estiramiento. Mantenga ____ segundos. Repita con la otra pierna.

Repita ____ veces. Haga ____ sesiones por día.