

ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR



TRAPECIO



ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO



PECTORAL



DELTOIDES Y
TRAPECIO



SUBSCAPULAR Y
MÚSCULOS DEL BRAZO



SUBSCAPULAR



DORSAL ANCHO



TRÍCEPS



PECTORAL Y
DELTOIDES



RADIAL Y FLEXO-
ESTENSORES DE LA MANO



BÍCEPS

CONSIDERACIONES GENERALES EN LOS ESTIRAMIENTOS

- El estiramiento nunca debe ser forzado, no debe producirse excesivo dolor al realizar el estiramiento.
- No realizar rebotes al estirar.
- Mantener la posición 20" aprox., soltar y volver a realizar el estiramiento forzando un poco más.
- Respirar correctamente al realizar los estiramientos.