

Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 1 – Dorsales

Estiramiento de pectoral

(2 x 30 segundos por lado)

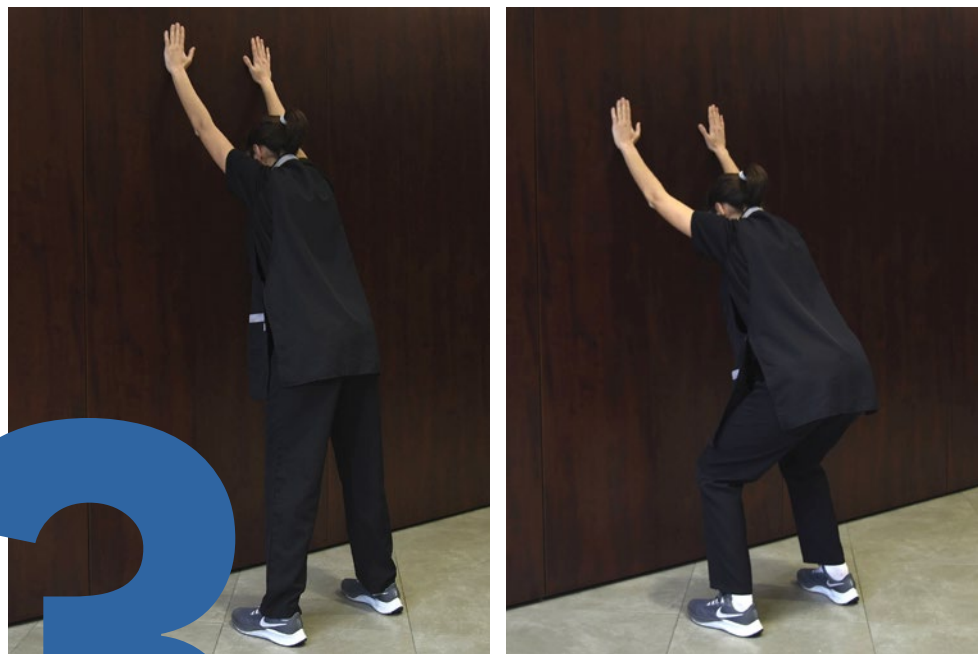
Pegue el brazo y el antebrazo en la pared con el hombro y codo flexionados 90°. Desde esa posición, gire el cuerpo hacia el lado contrario sin despegar el brazo de la pared.



Rotación de espalda

(2 x 8 repeticiones por lado)

Colóquese de lado, con el brazo más próximo a la pared pegado y pie del mismo lado detrás. Abra el brazo más alejado a la pared hasta donde pueda. Evite girar la cadera.



Estiramiento dinámico de espalda

(2 x 10 repeticiones)

Con las manos en la pared y las piernas semiflexionadas, realice un movimiento lento hacia arriba y hacia abajo sin despegar las palmas de las manos de la pared.



Splitter

(2 x 12 repeticiones)

Coja una banda elástica con las dos manos y estírela hasta donde pueda.

