

# Ejercicio laboral: rutinas

## Nivel 1 – Dorsales

# 1

### 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.

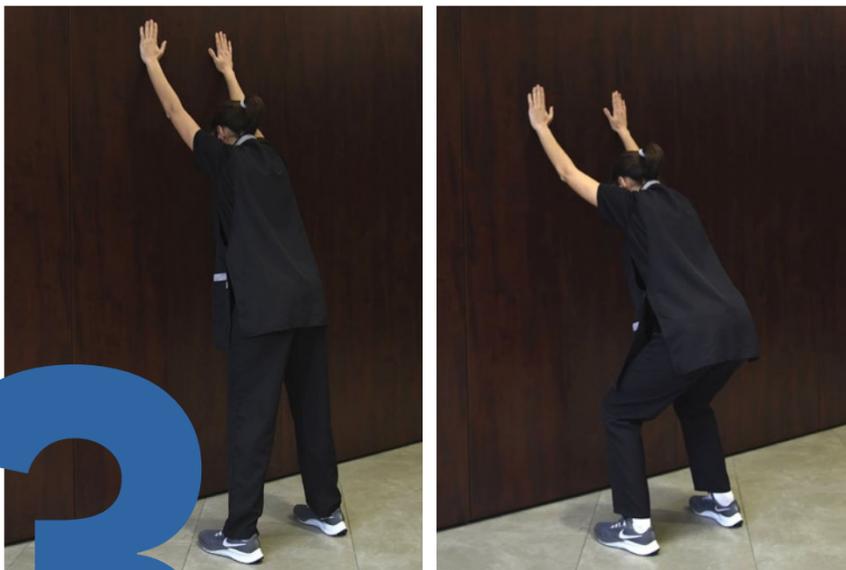


### Rotación de espalda

(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.

# 2

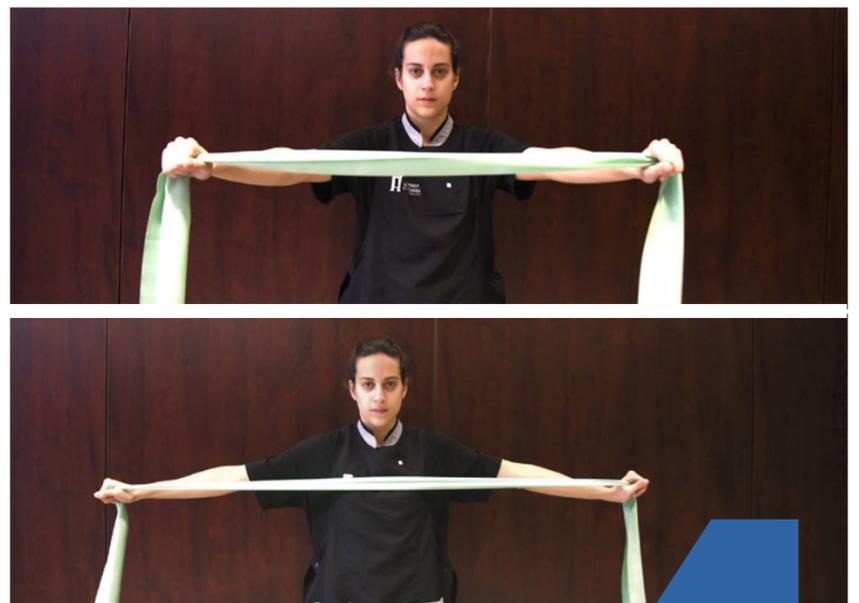


# 3

### 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.

# 4

