



# Ejercicio laboral: rutinas

## Nivel 2 – Dorsales

# 1

### Masaje del deltoides anterior

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona del deltoides y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.



### Brazos atrás

(2 x 12 repeticiones)

Colóquese con una pierna por delante de la otra. Flexione un poco las piernas y lleve los brazos hacia atrás hasta donde pueda. Vuelva a la posición inicial y repita el movimiento de brazos hacia atrás.

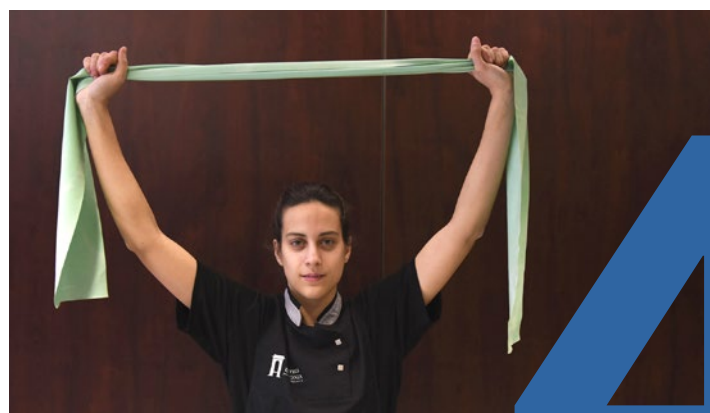
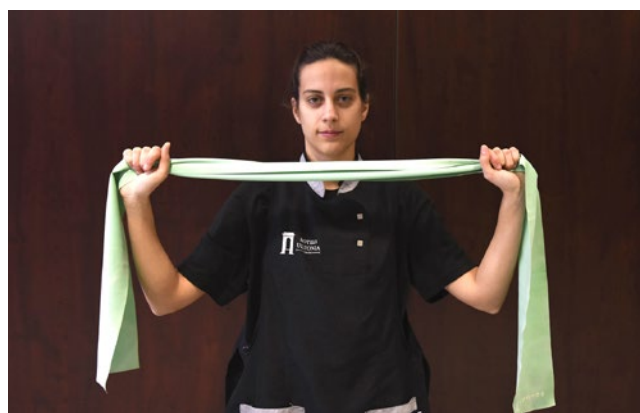
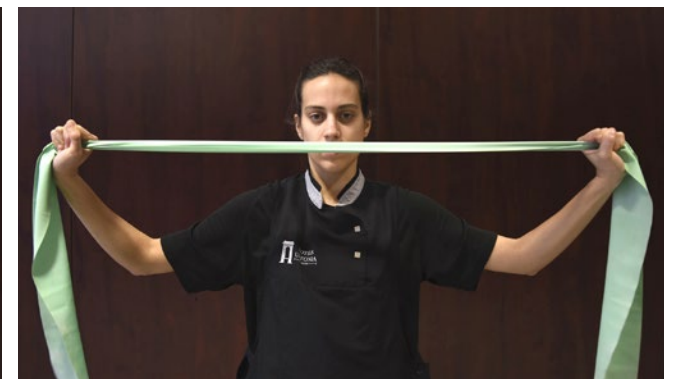
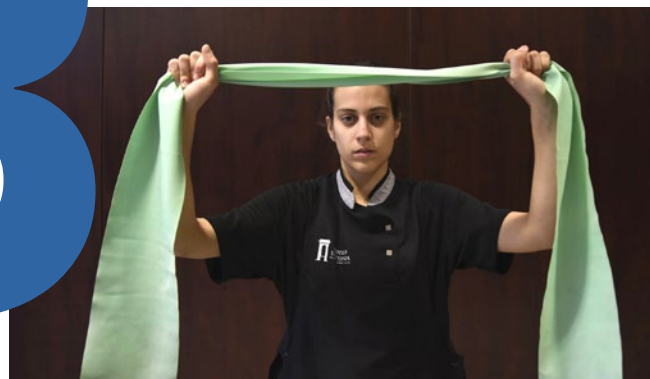
# 2

### Apertura con banda

(2 x 10 repeticiones)

Con los brazos a 90°, coja una banda elástica y abra y cierre los brazos de forma controlada.

# 3



### Press militar

(2 x 10 repeticiones)

Coja una banda elástica con las dos manos a la altura de los hombros y levántela hasta superar la cabeza.

# 4

