



# Ejercicio laboral: rutinas

## Nivel 3 – Dorsales



### Masaje del antebrazo

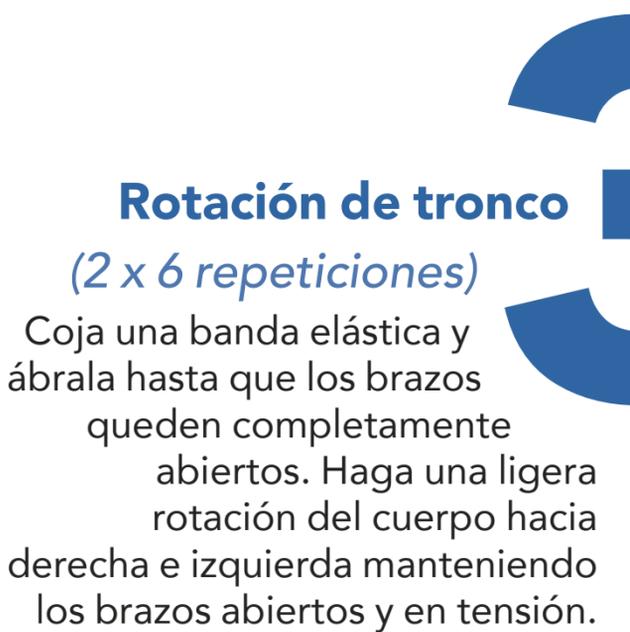
(2 x 1 minuto por lado)

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

### Perro-gato sentado

(2 x 8 repeticiones)

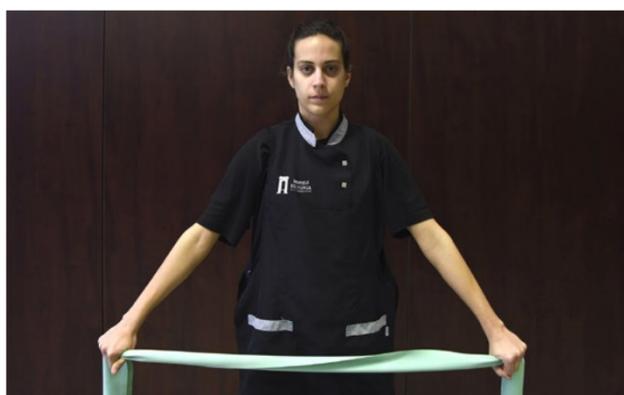
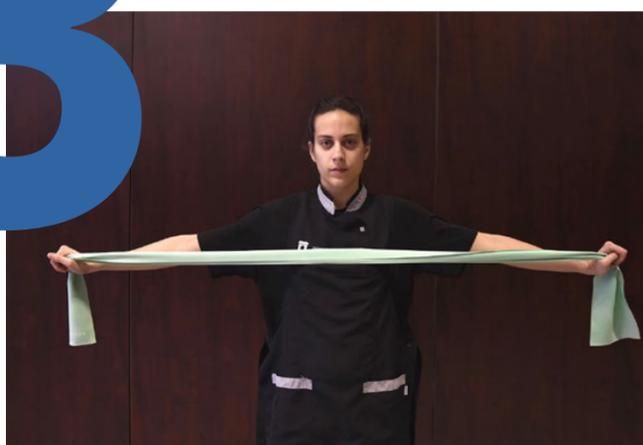
Arquee la espalda contrayendo el abdomen y dirigiendo la barbilla hacia el pecho. A continuación, extienda la espalda realizando el movimiento contrario.



### Rotación de tronco

(2 x 6 repeticiones)

Coja una banda elástica y ábrala hasta que los brazos queden completamente abiertos. Haga una ligera rotación del cuerpo hacia derecha e izquierda manteniendo los brazos abiertos y en tensión.



### Swing

(2 x 10 repeticiones)

Coja una barra o toalla con las dos manos a la altura de los hombros. Mueva la barra hacia arriba y abajo por delante del cuerpo.

