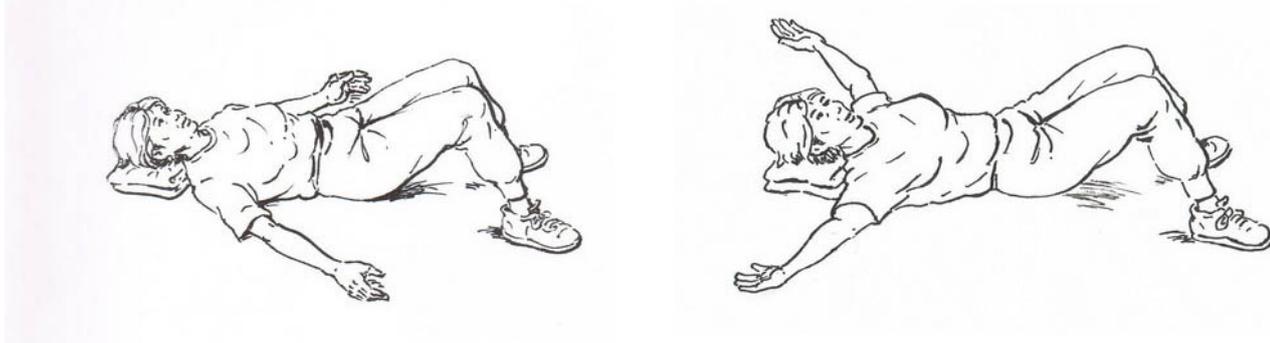


Estiramiento cadena anterior en supino

Deslizar ambos brazos extendidos girándolos hasta juntar ambas palmas de las manos por encima de la cabeza. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5

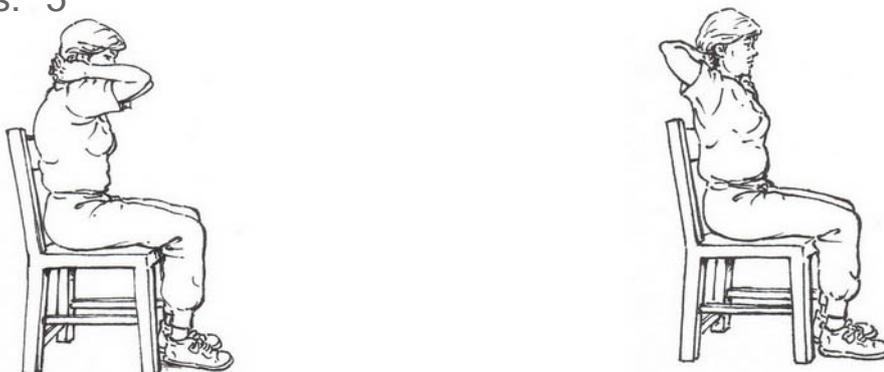


Estiramiento bilateral pectoral manos nuca

Con las manos en la nuca, separar ambos codos aproximando las escápulas. Mantener la posición 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento de cadena anterior contra la pared

Deslizar ambos brazos extendidos girándolos hasta juntar ambas palmas de las manos por encima de la cabeza. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento unilateral pectoral mayor

Apoyando una mano en la pared, con los dedos hacia atrás y el codo extendido, girar el tronco hacia el lado contrario. Mantener la posición 10-20 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

