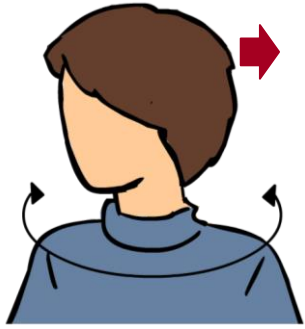


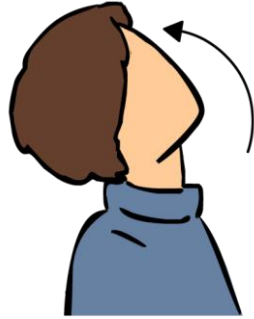


Para prevenir la fatiga

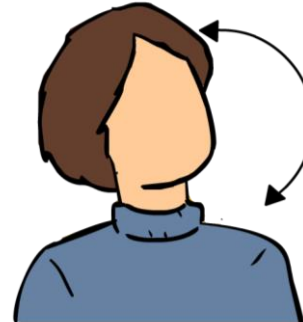
1. Gira lateralmente la cabeza hacia ambos lados.



2. Flexiona y extiende la cabeza al máximo.



3. Inclina lateralmente la cabeza en dirección a los hombros.



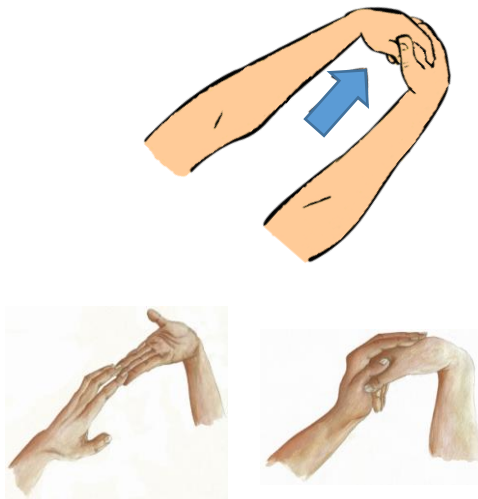
4. Haz rotaciones con la cabeza en ambos sentidos.



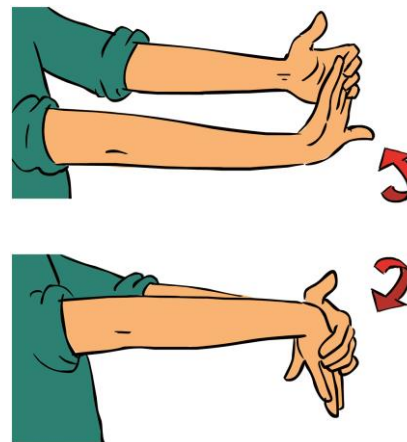
5. Rota los hombros hacia delante y hacia atrás.



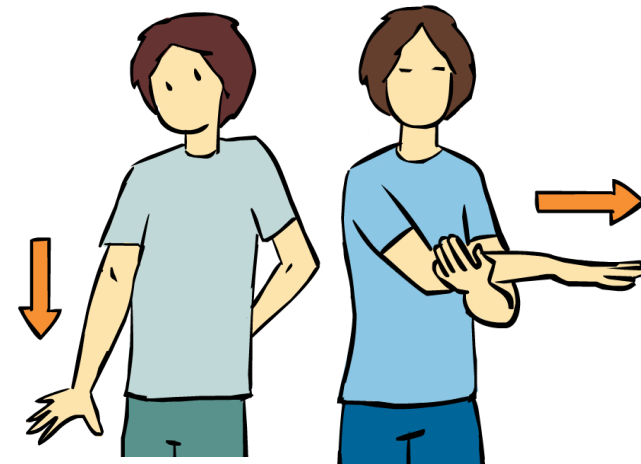
6. Realiza los estiramientos del antebrazo.



7. Estira el epicóndilo y el epicotreo.



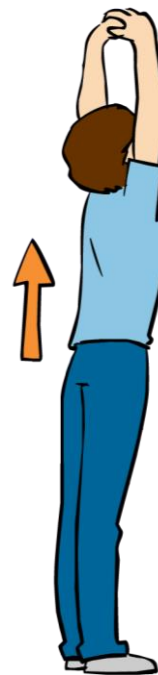
8. Realiza estiramientos de hombro y trapecios.



9. Arquea la zona lumbar hasta que se despegue de la pared y después haz el movimiento inverso.



10. Estira globalmente la espalda, hacia arriba y dejándote caer hacia los lados.



11. Mira hacia el suelo y deja caer la espalda hacia adelante.



EMPEZAR → MANTENER 5 SEG. → VOLVER SUAVE

Empezar lenta y progresivamente hasta llegar al punto de tirantez, nunca de dolor, sin botes. Repetir 3-5 veces. Ante cualquier síntoma de alarma, acudir al médico.