



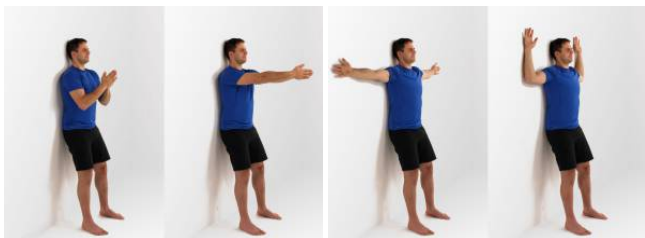
Chest Stretches

Notas :

Consult with your doctor before attempting any of these exercises.

As with all stretches, you should not stretch to the point of intense pain! A tolerable amount of discomfort should be more than sufficient. You do not want to pull (or tear) your muscles, or be very sore the next day.

1 Cactus contra la pared



Series: 1 Reps: 10 Frec: 3x / Day Sostener: 3 Seconds

Colocarse de pie, con los pies ligeramente separados de la pared, las piernas a penas flexionadas y la columna en posición neutra: el mentón recogido, los abdominales activados y la espalda ligeramente curvada.

Respirar normalmente, mantener la espalda contra la pared y abrir los brazos, llevándolos contra la pared.

En esta posición, flexionar los codos a 90° y luego rotar los antebrazos hacia atrás (tocando la pared).

Hacer todos los pasos de manera inversa, hasta llegar a la posición inicial.

3 Estiramiento de pectoral



Reps: 2 Frec: 3x/day Sostener: 30

Párese al lado de un poste.

Coloque la mano contra el poste a la altura del hombro, girando el cuerpo en la dirección opuesta.

Mantenga la posición cuando sienta un estiramiento confortable en el pectoral o delante del cuerpo.

2 Estiramiento pectorales



Reps: 2 Frec: 3x/day Sostener: 30

Párese bien derecho en el marco de una puerta. Apoye las manos de cada lado de la puerta a la altura de los hombros.

Incline el cuerpo hacia adelante hasta sentir un estiramiento al nivel del pecho y adelante de los hombros.

Mantenga la posición y relaje.