

SALUD POSTURAL

Guía de ejercicios

EJERCICIOS para CERVICALES

EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL



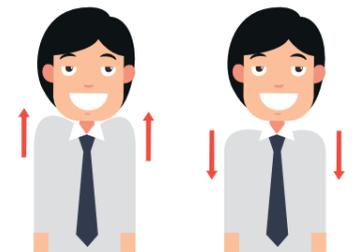
ROTACIÓN CERVICAL



CÍRCULOS CON LA CABEZA



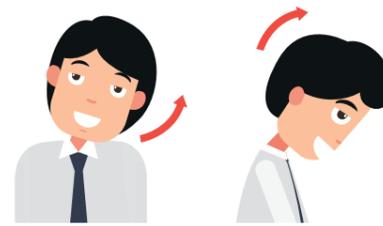
ELEVACIÓN – DESCENSO ESCAPULAR



INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



CÍRCULOS DE HOMBROS



EJERCICIOS para EXTREMIDADES SUPERIORES

ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA



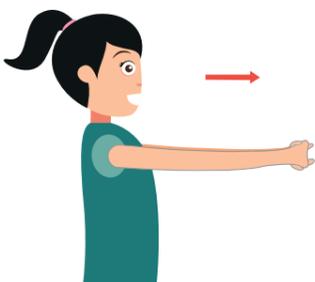
ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS



MANEJO MANUAL de CARGAS

EJERCICIOS para HOMBROS Y ESPALDA

ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR



ESTIRAMIENTO DORSAL



TONIFICACIÓN ZONA ESCAPULAR

