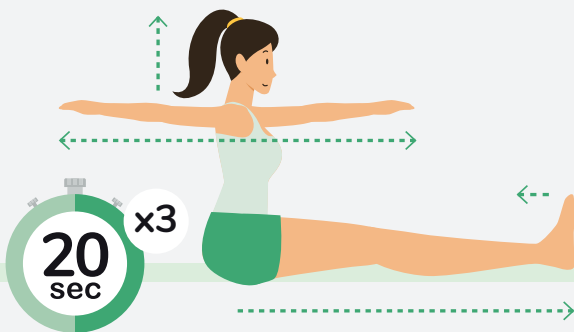


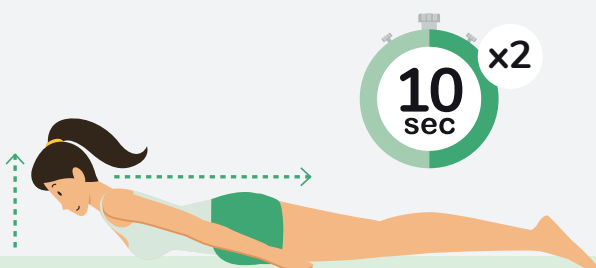
## INSPIRAR Y ESTIRAR LA ESPALDA

- Tratar de inclinar la **espalda 90°**
- **Alinear** caderas, rodillas y brazos

## ESTIRAR ESPALDA, BRAZOS, RODILLAS Y TOBILLOS



- Estirar la **cabeza** hacia arriba
- Mantener la **mirada horizontal**
- Evitar **subir brazos** por encima de los hombros
- Tensionar **brazos** hacia los extremos
- Estirar **rodillas**
- Flexionar **tobillos**
- Inclinar **dedos gordos** del pie hacia ti



## ESTIRAR ESPALDA Y MUSCULATURA PARAVERTEBRAL

- Mantener **hombros** lo más atrás posible
- Levantar progresivamente primero **cabeza**, luego **hombros** y **brazos**