

Transportation Department – Spanish pocket cards

Deslizamiento del Cuello

Haga 5 repeticiones



Mantenga la cabeza derecha (mirando hacia adelante) y tire de la barbilla hacia la espalda - no sostengan este movimiento.

No Hay Dinero

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con los codos doblados y a los lados con las palmas hacia arriba. Gire ligeramente las palmas hacia afuera hacia un lado mientras aprieta los omóplatos juntos y hacia abajo.

Flexor de Muñeca, 1

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con el brazo derecho hacia fuera en frente del cuerpo con la palma hacia abajo, doble la muñeca hasta que los dedos apunten hacia el techo. Aplique una suave presión a la palma de la mano con la mano izquierda. Cambiar y repetir con la mano izquierda.

Curva hacia atras

Haga 5 repeticiones



Coloque las manos en las caderas, ligeramente inclíñese hacia atrás mientras mantiene las rodillas rectas. Vuelva a la posición inicial. NO sostenga.

Axilar

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con la cabeza / cuello relajado, gire la cabeza a la derecha, media vuelta. Llevar la barbilla hacia el pecho en línea con la axila, usar el mismo brazo para aplicar una ligera presión hacia abajo. Repita al lado opuesto. Si necesita un estiramiento mayor, coloque el brazo opuesto detrás de la espalda.

Extensor de Muñeca

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con el brazo derecho hacia fuera en frente del cuerpo con la palma hacia arriba, doble la muñeca hacia abajo para señalar los dedos hacia el suelo, aplique una suave presión a la palma con la mano izquierda.

Flexor de Muñeca- 2 & 3

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Si necesita un estiramiento mayor realice la progresión con la palma hacia arriba, codo derecho con presión a la palma de la mano o agarrando el pulgar con una ligera presión.

Abridor de Cadera

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Manténgase de pie y sostenga una superficie estable, o siéntese en una silla. Comience con la pierna derecha, cruce la pierna derecha por la izquierda para poner el tobillo derecho a la rodilla izquierda. Mantenga la espalda recta mientras presiona ligeramente la rodilla derecha. Para un estiramiento mayor mientras está de pie, trate de comenzar a doblar la rodilla izquierda.

Transportation Department – Spanish pocket cards

Estiramiento de la Cadera

Haga 5 repeticiones



Encuentre una pared sólida, estable. Comenzando con el lado derecho del cuerpo junto a la pared, coloque el brazo derecho en la pared y cruce la pierna derecha detrás de la izquierda. Manteniendo el pie derecho plantado en el suelo, incline las caderas hacia la pared en un movimiento suave.

Estiramiento de la Tibia

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con la pierna derecha, coloque el talón en el suelo con los dedos hacia arriba, poco a poco mueva las caderas con la espalda recta tratando de poner el estómago en el muslo. El estiramiento se sentirá en la parte posterior de la pierna.

Estiramiento de la rodilla

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con los pies juntos o alineados con los hombros, agarrese de a una silla, escritorio o pared cercana, comenzando con la pierna derecha, lleve el pie hacia atrás y agarre el tobillo con la misma mano. Tire hacia arriba tratando de llevar el talón al trasero.

Pierna

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Sosténgase en una silla o coloque las manos en una pared para el equilibrio, comience con la pierna derecha, retrocediendo, mantenga el talón de la pierna trasera en el suelo y la rodilla recta.

Inclínese hacia adelante hasta que se sienta un estiramiento en la parte inferior de la pierna.