

# Ejercicio laboral: rutinas

## Nivel 1 – Dorsales

# 1

### Estiramiento de pectoral

(2 x 30 segundos por lado)

Pegue el brazo y el antebrazo en la pared con el hombro y codo flexionados 90°. Desde esa posición, gire el cuerpo hacia el lado contrario sin despegar el brazo de la pared.



### Rotación de espalda

(2 x 8 repeticiones por lado)

Colóquese de lado, con el brazo más próximo a la pared pegado y pie del mismo lado detrás. Abra el brazo más alejado a la pared hasta donde pueda. Evite girar la cadera.

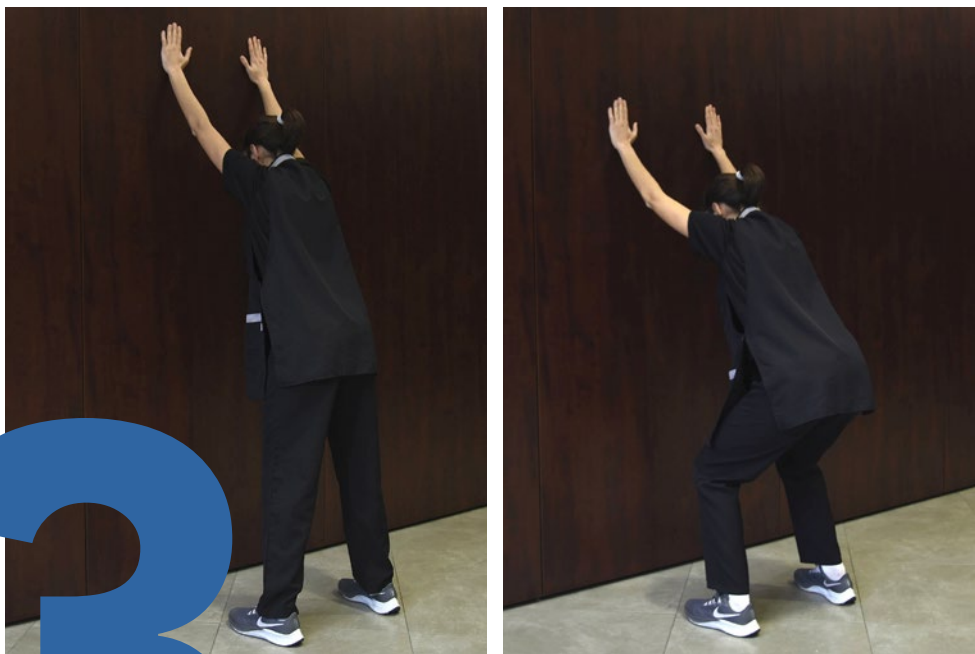
# 2

# 3

### Estiramiento dinámico de espalda

(2 x 10 repeticiones)

Con las manos en la pared y las piernas semiflexionadas, realice un movimiento lento hacia arriba y hacia abajo sin despegar las palmas de las manos de la pared.



### Splitter

(2 x 12 repeticiones)

Coja una banda elástica con las dos manos y estírela hasta donde pueda.

# 4





# Ejercicio laboral: rutinas

## Nivel 2 – Dorsales

# 1

### Masaje del deltoides anterior

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona del deltoides y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.



### Brazos atrás

(2 x 12 repeticiones)

Colóquese con una pierna por delante de la otra. Flexione un poco las piernas y lleve los brazos hacia atrás hasta donde pueda. Vuelva a la posición inicial y repita el movimiento de brazos hacia atrás.

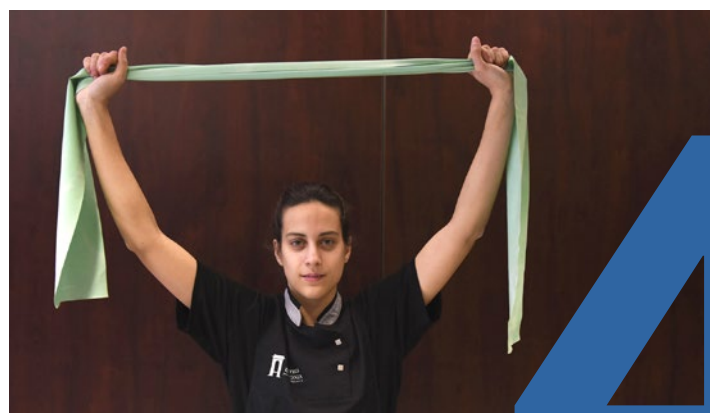
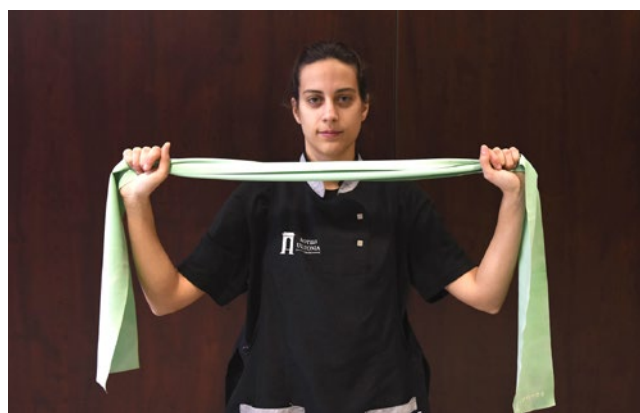
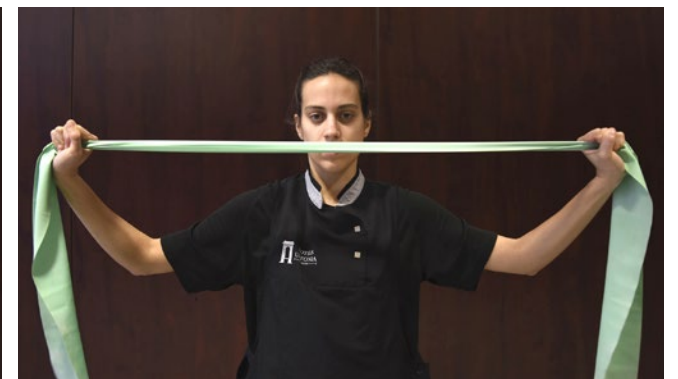
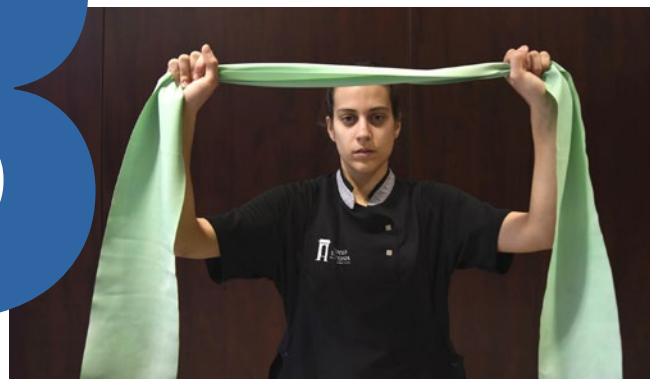
# 2

### Apertura con banda

(2 x 10 repeticiones)

Con los brazos a 90°, coja una banda elástica y abra y cierre los brazos de forma controlada.

# 3



### Press militar

(2 x 10 repeticiones)

Coja una banda elástica con las dos manos a la altura de los hombros y levántela hasta superar la cabeza.

# 4





# Ejercicio laboral: rutinas

## Nivel 3 – Dorsales



### Masaje del antebrazo

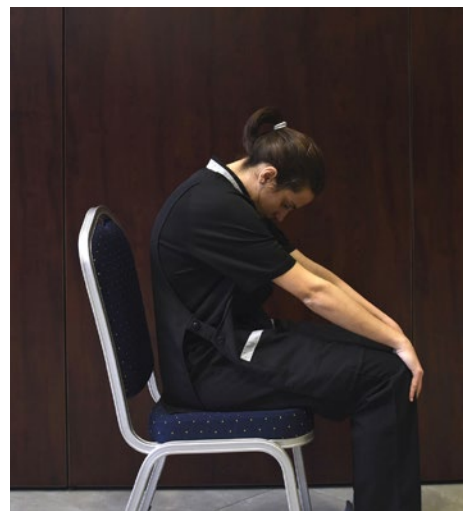
(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona del antebrazo y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.

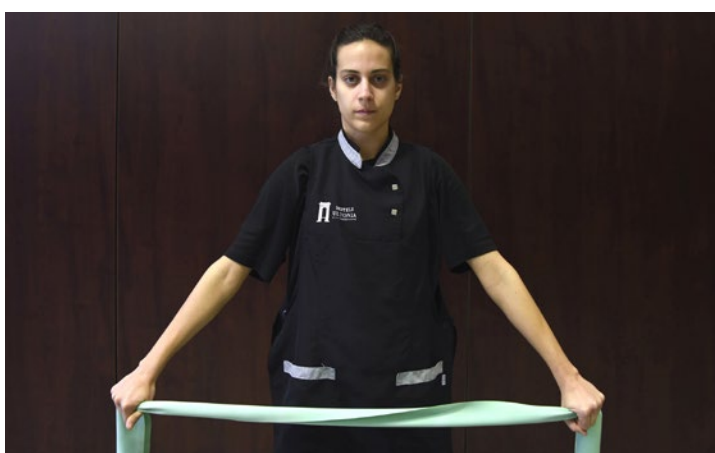
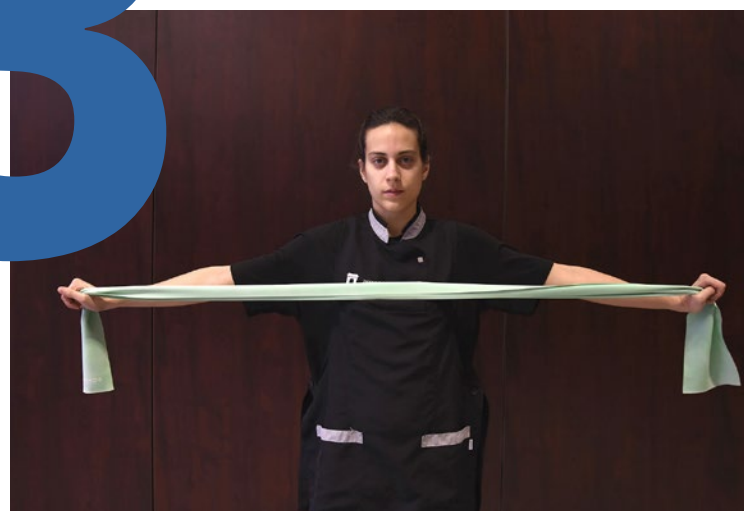
### Perro-gato sentado

(2 x 8 repeticiones)

Arquee la espalda contrayendo el abdomen y dirigiendo la barbilla hacia el pecho. A continuación, extienda la espalda realizando el movimiento contrario.



**Rotación de tronco**  
(2 x 6 repeticiones)  
Coja una banda elástica y ábrala hasta que los brazos queden completamente abiertos. Haga una ligera rotación del cuerpo hacia derecha e izquierda manteniendo los brazos abiertos y en tensión.



### Swing

(2 x 10 repeticiones)

Coja una barra o toalla con las dos manos a la altura de los hombros. Mueva la barra hacia arriba y abajo por delante del cuerpo.

