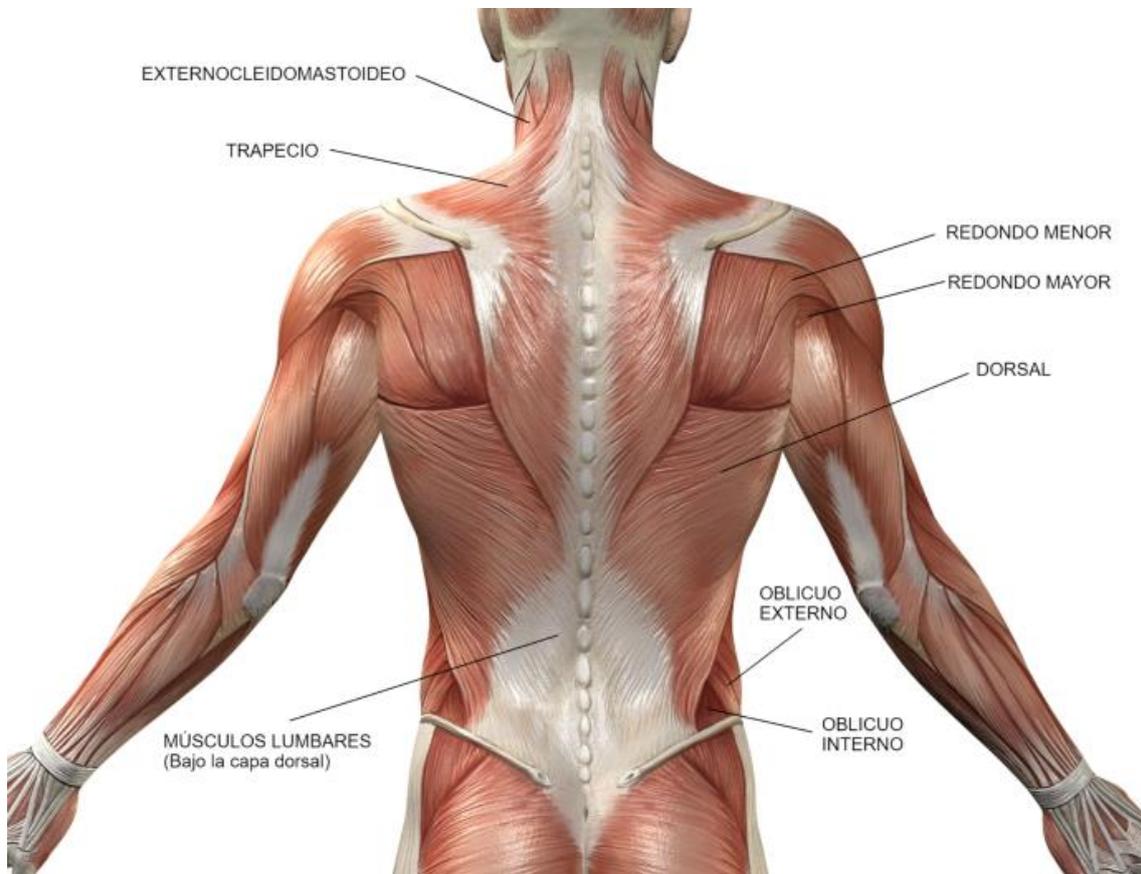


CALENTAMIENTO ANTES DE TOCAR EL PIANO.

MÚSCULOS ESPADA



EJERCICIOS ESPALDA

RESPIRACIÓN PROFUNDA

En primer lugar, se recomienda hacer una serie de respiraciones profundas y controladas. Para ello, vamos a colocarnos en una posición cómoda, preferentemente tumbado boca arriba. Vamos a colocar las manos sobre el abdomen, sin hacer presión, tan sólo dejándolas apoyadas encima.

A continuación, haremos 10 respiraciones profundas, lo más lento posible. Al coger aire, tenemos que notar cómo se llenan nuestros pulmones, el tórax se expande y el abdomen sube. Al soltar el aire, notaremos cómo se cierra la caja torácica y el abdomen baja.

Una serie de respiraciones bien ejecutada nos ayuda a movilizar la columna vertebral y prepara la musculatura del tronco para la realización de los siguientes estiramientos.

ESTIRAMIENTO DORSAL

Nos sentaremos en una silla en frente de una mesa, colocando los codos sobre la mesa. Entonces, llevaremos el mentón hacia el pecho, hasta que empecemos a notar estiramiento en la zona dorsal. Una vez en esa posición, colocamos las manos en la nuca para mantener la tensión y permanecemos 30-40 segundos así.

APERTURA ESCAPULAR

De pie o sentados en una silla, vamos a entrelazar las manos, con los codos estirados. A continuación, vamos a empujar con las manos hacia delante, como si quisiéramos coger algo que está lejos, a la vez que «sacamos chepa». Al hacer este ejercicio, vamos a notar que se estira toda la musculatura que está entre los omóplatos. Una vez que alcancemos esta tensión muscular, mantenemos el estiramiento 30-40 segundos.

EL GATO



para realizar este ejercicio, tenemos que colocarnos en cuadrupedia (a cuatro patas), fijándonos en que las manos estén colocadas debajo de los hombros, y las rodillas debajo de las caderas. Una vez colocados correctamente, vamos a arquear la espalda (como queriendo llevar el ombligo hacia el suelo), y a continuación vamos a hacer el movimiento opuesto (llevar la espalda arqueada hacia el techo). Hay que hacer la transición entre

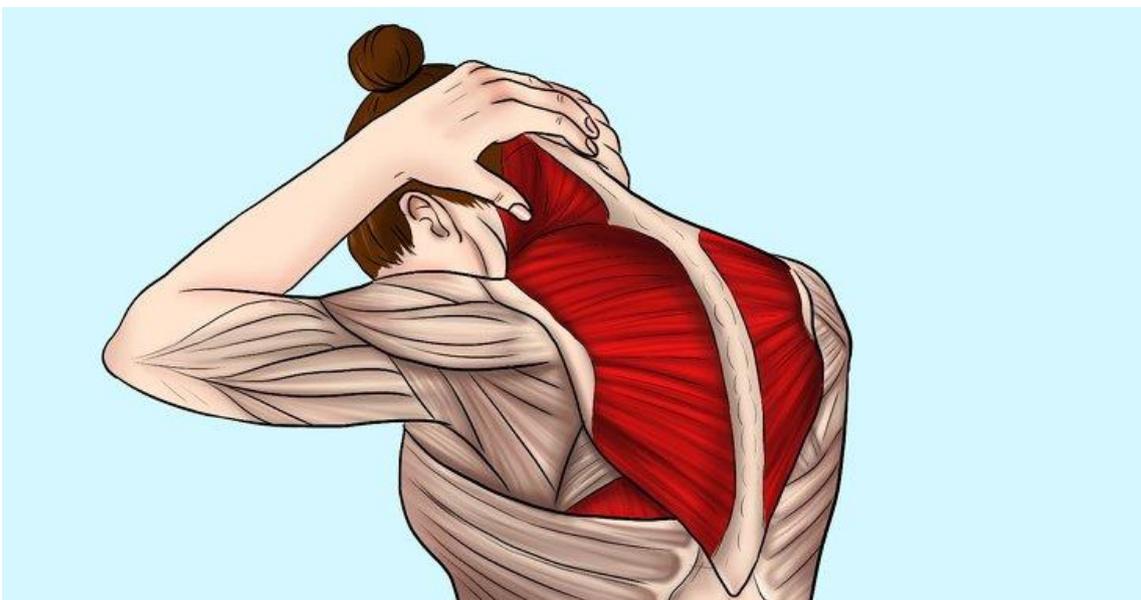
ambas posturas de manera lenta y controlada, manteniendo unos segundos cada posición. Se debe realizar la secuencia en torno a 10 veces.

EL MAHOMETANO



Finalmente, para hacer este ejercicio tenemos que posicionarnos otra vez a cuatro patas. Una vez en esta posición, vamos a llevar los glúteos hacia los pies, como si quisiéramos sentarnos sobre los talones. Los brazos deben estar estirados, como si fuésemos a coger algo del frente, con las manos sobre el suelo. Debemos notar un estiramiento de toda la espalda en general. Mantendremos esta posición 30-40 segundos, y desharemos el ejercicio de forma suave.

ESTIRAMIENTOS DEL CUELLO



Este ejercicio proporciona un estiramiento profundo de la parte posterior del cuello y la zona superior de la espalda.

Comienza por sentarte cómodamente en una silla o en el suelo.

Junta las manos por detrás de la cabeza.

Baja con delicadeza la cabeza, acercando tu barbilla al pecho.

Mantén esa posición de 30 a 40 segundos, y luego retorna lentamente tu cabeza a la posición inicial para soltar después tus manos.

ESTIRAMIENTO LATERALES DE CUELLO



Este estiramiento es para los laterales de tu cuello.

Comienza por sentarte cómodamente en el suelo o en una silla.

Coloca tu mano derecha en la parte superior de la cabeza y tira suavemente hacia tu derecha.

Mantén la espalda recta y los hombros relajados.

Sostén esa posición durante 30-40 segundos, y luego lleva lentamente la cabeza hacia su posición inicial.

Repite hacia el otro lado.

ESTIRAMIENTO DE CUELLO Y TRAPECIO



Este estiramiento hace trabajar tanto al cuello como a los hombros.

Comienza poniendo el brazo derecho detrás de ti y sujetándolo con la mano izquierda.

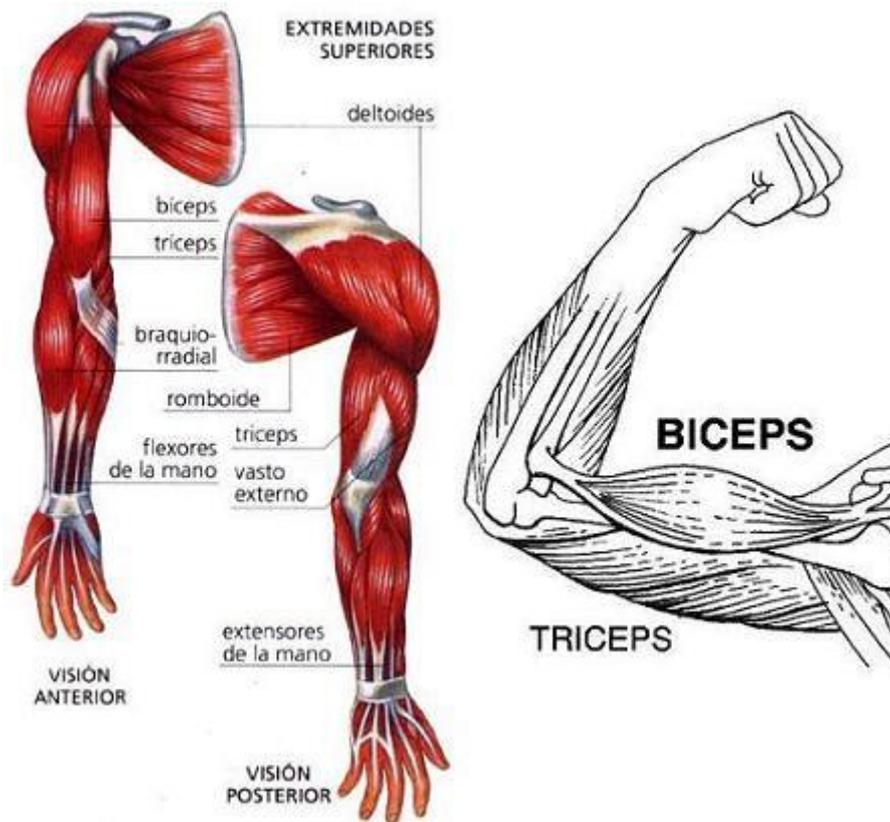
Tira de la mano suavemente hacia tu pie izquierdo.

Acerca tu oreja izquierda a tu hombro izquierdo.

Mantén la posición durante 20 segundos y repite hacia el otro lado.

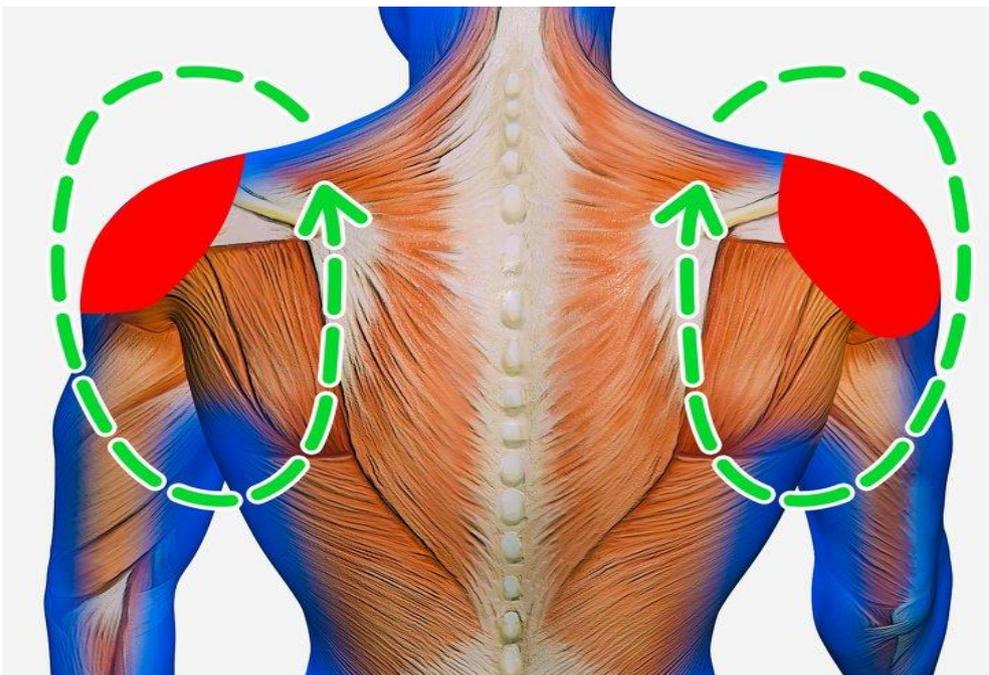
También puedes hacer el mismo estiramiento manteniendo las manos delante de ti. De este modo, también garantizarás un buen estiramiento de los trapecios, pero desde un ángulo ligeramente diferente.

MÚSCULOS BRAZOS



ESTIRAMIENTOS DE BRAZOS Y HOMBROS

ROTACIÓN DE HOMBROS



Este movimiento libera la tensión en la zona de tus hombros.

Comienza sentado o de pie, manteniendo la espalda y el cuello rectos.

Levanta los hombros y luego gíralos hacia atrás y hacia abajo.

Todos los movimientos deben ser suaves. Mantén tu barbilla apretada, haciendo un doble mentón.

ESTIRAMIENTO CON LOS BRAZOS CRUZADOS



Este es un buen [estiramiento](#) no solo para tus bíceps, también lo es para los **hombros**.

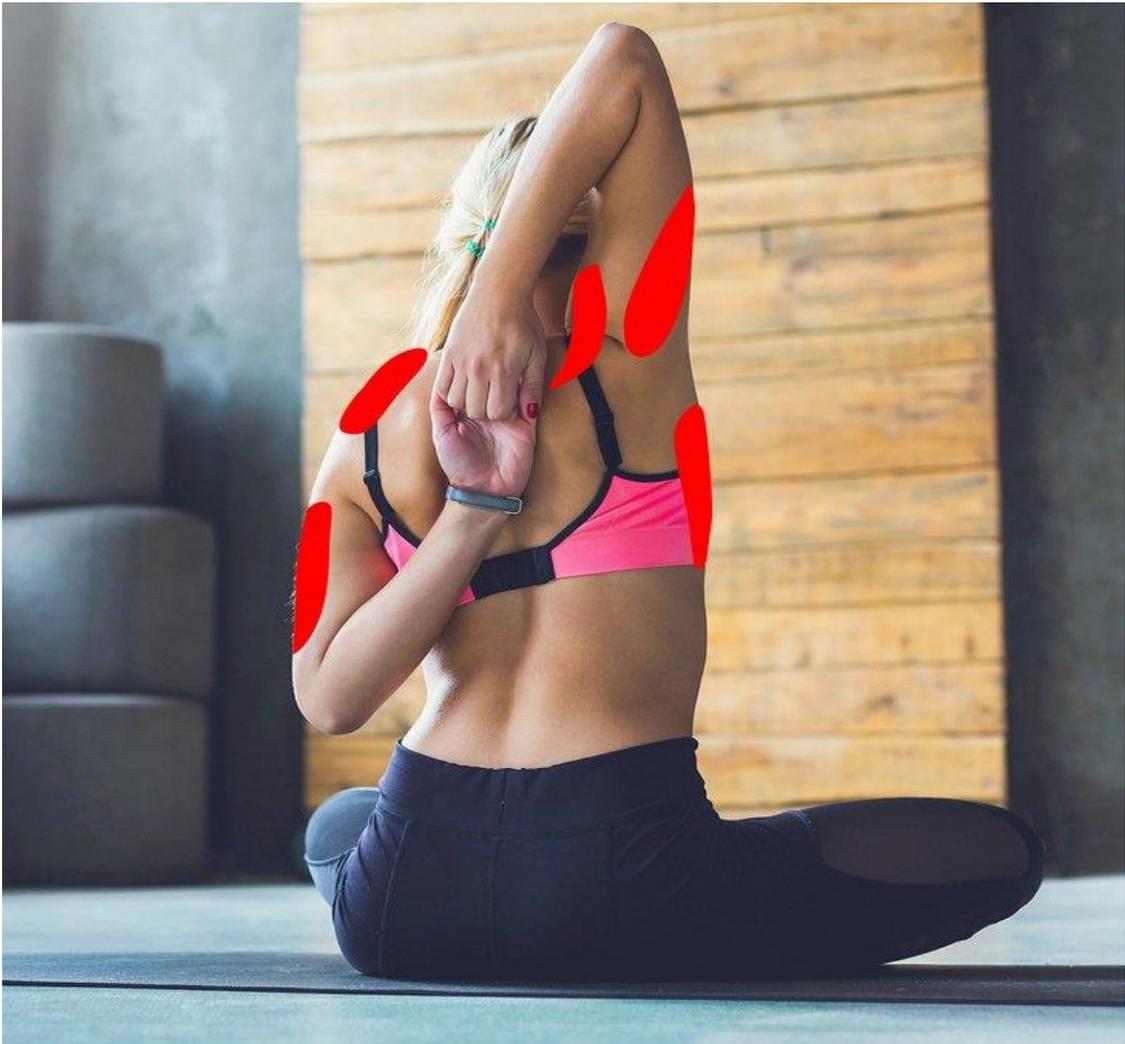
Comienza de pie, con los pies separados a una distancia similar al ancho de tus hombros.

Cruza tu brazo izquierdo sobre tu pecho.

Usa tu mano derecha para empujar tu brazo izquierdo, justo por encima del codo, acercándolo a tu cuerpo.

Mantén esta posición durante 10-20 segundos y repite hacia el otro lado.

LA POSTURA DE CARA DE VACA



Este [estiramiento](#) está enfocado a múltiples músculos, incluyendo los **hombros**.

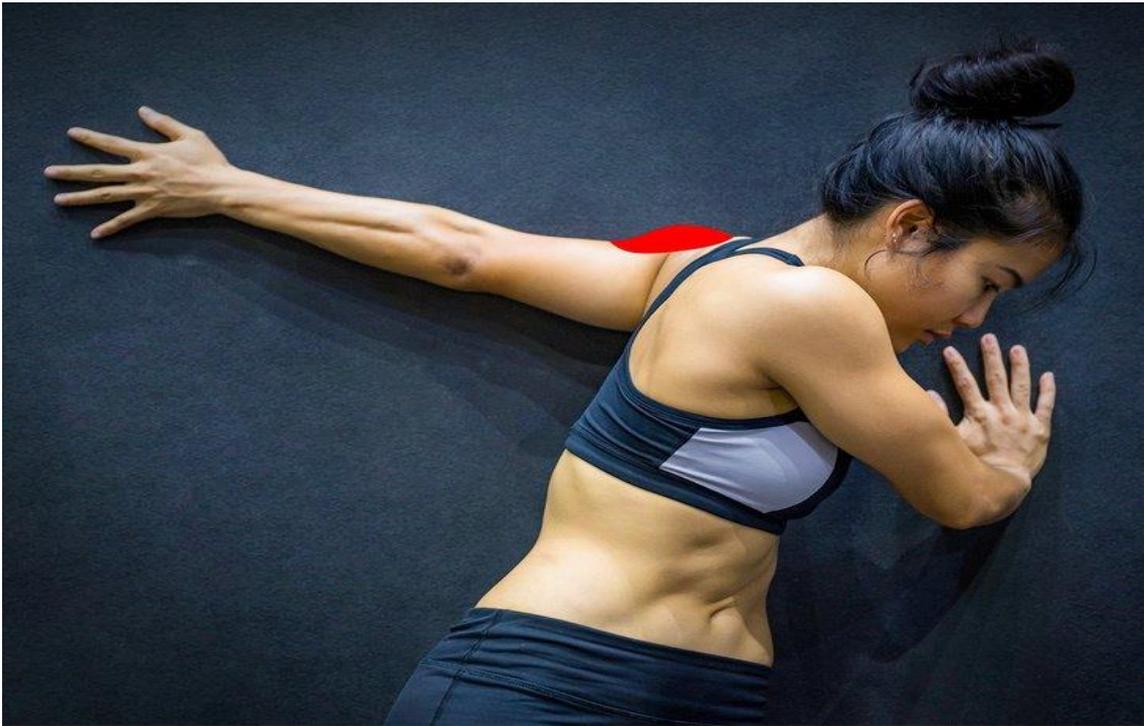
Comienza levantando tu brazo izquierdo en línea recta, luego dóblalo y llévalo por detrás de tu cabeza.

Coloca tu mano derecha detrás de tu espalda, levántala y sujeta tu mano izquierda.

Mantén esta posición durante 10 segundos, luego suelta las manos y repite con el otro lado.

Si no puedes alcanzar las yemas de tus dedos con la otra mano, usa una toalla para ayudarte. Sujétala con la mano que está por encima de tu cabeza y agárrala con la otra, generando un tirón suave.

ESTIRAMIENTO DEL BRAZO RECTO CONTRA LA PARED



Este [estiramiento](#) es ideal para **hombros en tensión**.

Comienza colocando tu brazo izquierdo contra la pared, poniendo la palma de tu mano mirando hacia la misma o hacia el techo, como te sea más cómodo.

Presiona el hombro contra la pared.

Aleja ligeramente el pecho de la pared, propiciando un suave estiramiento.

Mantén la posición durante 30-40 segundos y repite hacia el otro lado.

ESTIRAMIENTO DOBLE DE LOS HOMBROS HACIA ATRÁS



Este es un estiramiento muy profundo de los hombros.

Empieza de pie, recto.

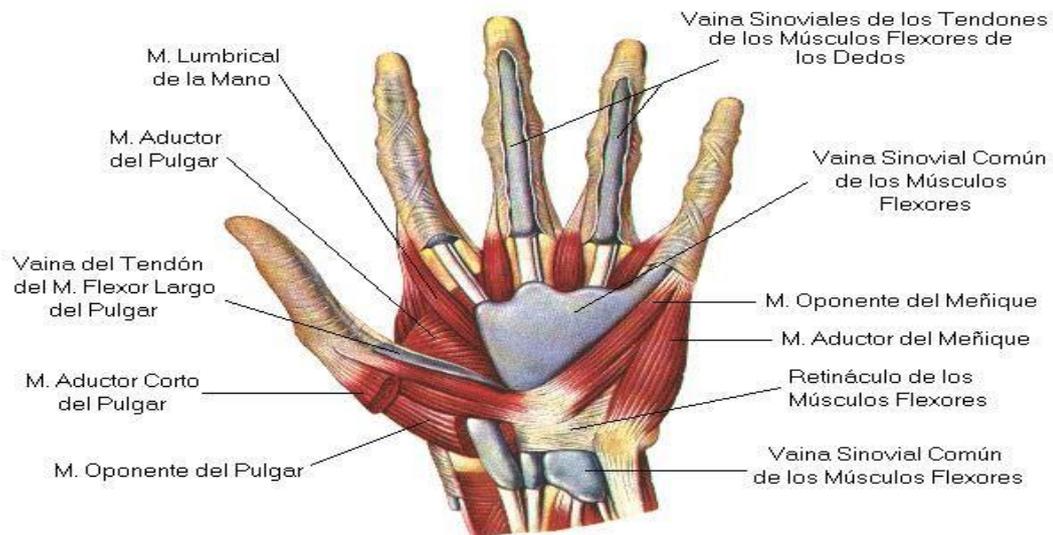
Junta las manos por detrás de la espalda.

Levanta los brazos hasta que sientas el estiramiento.

Mantén durante 30-40 segundos, repite 3 veces.

Puedes inclinarte hacia adelante si necesitas que el estiramiento sea aún más profundo.

MÚSCULOS DE LA MANO



Estiramos el brazo, levantamos la palma de la mano mirando hacia arriba y hacia afuera y empujamos suavemente de la misma hacia nosotros.



Estiramos el brazo, bajamos la palma de la mano, hacia abajo y hacia afuera. Tiramos de ella ligeramente con la otra mano.



Estiramos el brazo. Bajamos la palma de la mano, hacia abajo y hacia dentro. Empujamos ligeramente con la otra mano.



Estiramos el brazo. Cerramos la mano en puño, mirando hacia abajo. Empujamos ligeramente con la otra mano hacia dentro.



Con el brazo doblado, giramos mano y antebrazo hacia el lado exterior, con ayuda del otro brazo.



Presionamos el pulgar contra el dedo índice, manteniendo los dedos estirados.



Con la mano abierta y los dedos estirados, levantamos el pulgar hacia afuera en dirección contraria al resto de los dedos.



Estiramos cada uno de los dedos por separado, empujando suavemente hacia arriba.



Estiramos cada uno de los dedos por separado, empujando suavemente hacia abajo.



Estiramos la apertura entre cada uno de los dedos, con ayuda de la mano opuesta.

