

## 15. ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
10-15 seg.	Colocar las dos manos detrás del cuerpo procurando que estén juntas y hacia atrás con las palmas hacia abajo.	Enlazar las manos por detrás del cuerpo y subirlas hacia arriba.
		

## 16. ESTIRAMIENTO DE BICEPS

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
10-15 seg.	Con la palma hacia abajo y por detrás del cuerpo llevar la al lado contrario.	Boca abajo con el brazo extendido y la mano apoyada en el suelo, ladear el cuerpo levantando el hombro contrario hasta notar tensión.
		

## 17. ESTIRAMIENTO DE TRICEPS

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
10-15 seg.	Llevar el codo hacia atrás y hacia abajo.	Enlazar las dos manos por detrás, llevando una por abajo y otra por arriba.
		

## 18. ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Duración:	Correcta ejecución:	Variante:
8-10 seg.	Traccionar lateralmente con la mano de la cabeza.	Sujetar con la otra mano el hombro mientras se tracciona la cabeza de lado.
		