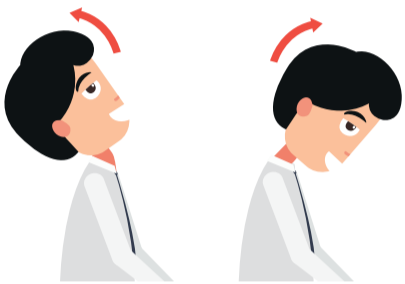


# SALUD POSTURAL

## Guía de ejercicios

### EJERCICIOS para CERVICALES

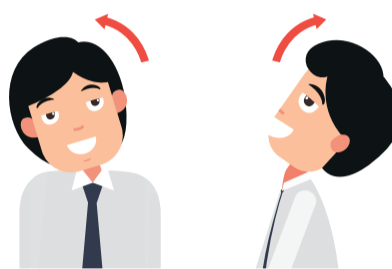
EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL



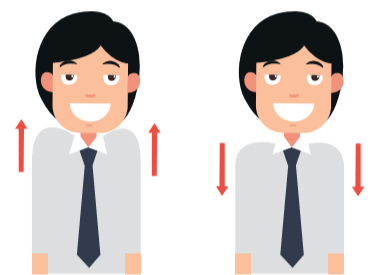
ROTACIÓN CERVICAL



CÍRCULOS CON LA CABEZA



ELEVACIÓN – DESCENSO ESCAPULAR



INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE

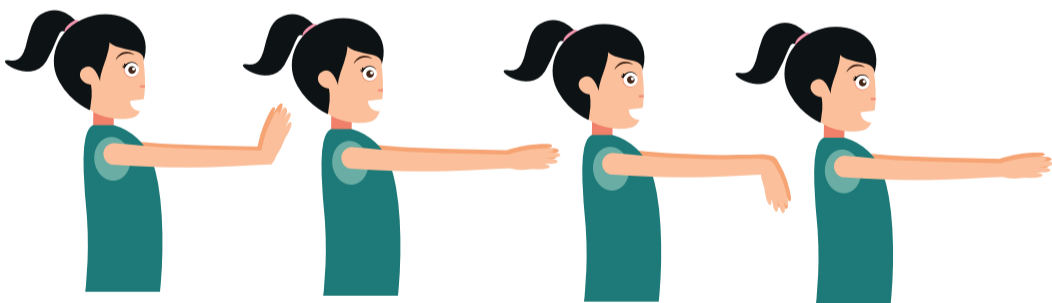


CÍRCULOS DE HOMBROS

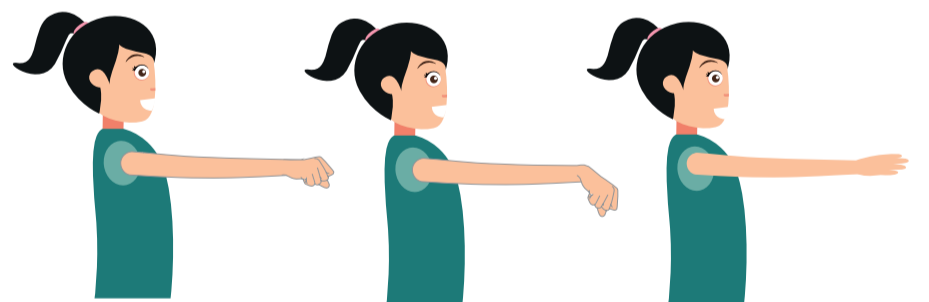


### EJERCICIOS para EXTREMIDADES SUPERIORES

ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA



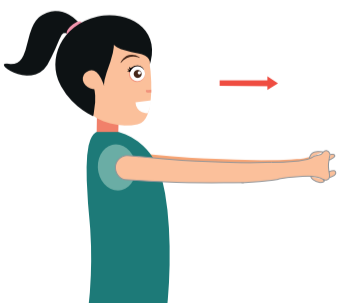
ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS



### MANEJO MANUAL de CARGAS

### EJERCICIOS para HOMBROS Y ESPALDA

ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR



ESTIRAMIENTO DORSAL



TONIFICACIÓN ZONA ESCAPULAR

