

## PECTORAL: ESTIRAMIENTO

1. Nos ponemos de pie frente a un rincón. Colocamos un antebrazo en cada pared de manera que todo el antebrazo que bien pegado a la pared desde la mano hasta el codo.
2. Manteniendo la espalda recta damos un paso hacia delante de manera que los antebrazos se quedan hacia atrás y empezamos a sentir tensión en el pecho. Si no hemos mantenido la espalda recta notaremos dolor lumbar en vez de tensión en el pecho.
3. Una vez conseguid  
Esta postura realizaremos una espiración larga intentando bajar al máximo las costillas a medida que sale el aire. Al hacer esto notaremos como aumenta aun más la tensión pectoral.
4. La altura de los antebrazos puede variar en función de la porción del músculo que queramos estirar. A la altura del hombro estiramos el pectoral medio, superando el hombro estiramos el pectoral inferior, y por debajo del hombro estiramos el pectoral superior. Como norma probaremos las tres posiciones e elegiremos la que nos produzca más sensación de tensión.
5. Durante el ejercicio haremos entre 5 y 10 respiraciones procurando no perder la postura y sin que aparezca ningún dolor ni en espalda ni en hombros.

