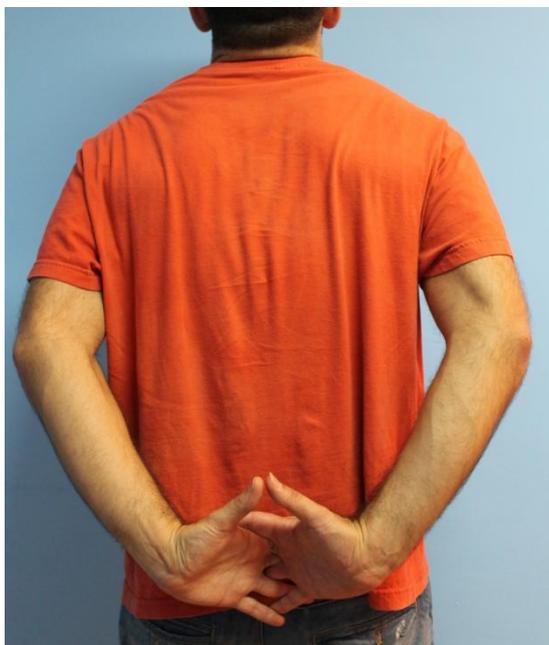


## EXTENSIÓN DORSAL

1. Nos colocamos de pie con las manos en la espalda entrecruzando los dedos de manera que el dorso de la mano mira hacia nuestra espalda y el pulgar apunta hacia arriba.



2. Realizamos un giro con las manos de manera que el pulgar resigue el contorno de nuestra espalda hacia abajo. El dorso de la mano queda mirando al suelo o mirando hacia atrás, depende de la flexibilidad que tengamos, y el pulgar queda apuntando a nuestra espalda o hacia el suelo.



3. Llegados al punto en que las manos ya no pueden girar más, realizaremos una rotación externa de los hombros, es decir giraremos los hombros hacia afuera de tal manera que el dorso de las manos queda mirando hacia arriba. Para adoptar esta posición es necesario realizar una extensión dorsal la cual se hace de manera automática sin que tengamos que pensar en ello, esto puede producir dolores o pinchazos en el en la zona que queda entre las escápulas que deberán desaparecer a medida que hacemos repeticiones y ganamos flexibilidad dorsal.

La extensión dorsal más la rotación de los hombros producirá un estiramiento de la musculatura pectoral, ello explica la tensión que sentiremos en el pecho. Las personas que tengan lesiones en el hombro deben tener mucho cuidado al realizar este ejercicio y consultar previamente con un profesional.

Algo que puede ayudar a dar más efectividad a este ejercicio una vez que ya tenemos experiencia con él es:

1. Mantener la cabeza hacia atrás mientras se realiza el ejercicio, de esta manera se fuerza más la extensión dorsal.
2. Realizar respiraciones profundas para movilizar bien la parrilla costal, esto favorecerá el movimiento dorsal.

