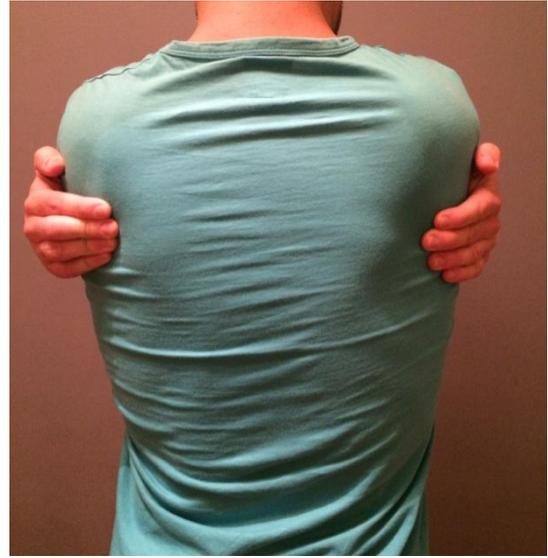
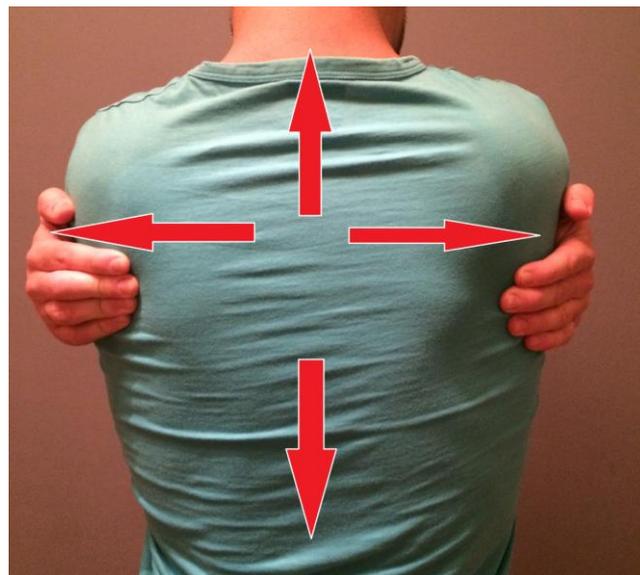


FLEXIÓN DORSAL

1. Nos abrazamos cruzando los brazos por delante del pecho de manera que la mano llega a tocar la escápula del lado opuesto. Lo más ideal sería poder llegar a agarrar la escápula con los dedos pero puedes ser que no lleguemos debido a falta de flexibilidad o debido a un gran volumen de masa muscular en los brazos, en tal caso abarcamos la escápula lo más que podamos.



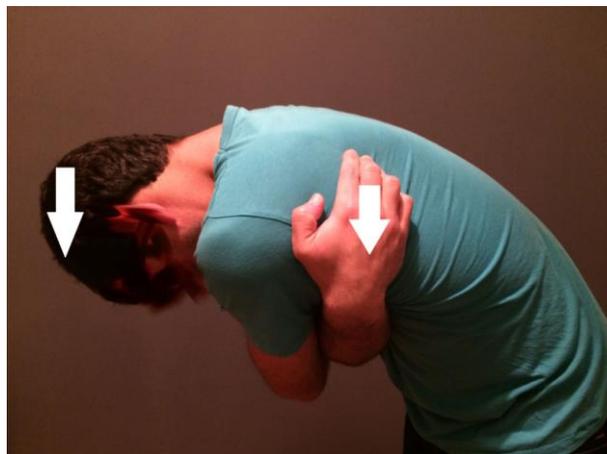
2. Partiendo de esta posición combinaremos dos movimientos que al realizarlos simultáneamente nos ayudarán a producir un doble estiramiento de la zona dorsal, uno en sentido horizontal y otro en sentido vertical.



3. El primer movimiento consisten en traccionar de las escápulas hacia afuera, como si quisiéramos separarlas. Este gesto ya nos debe hacer notar tensión en la zona dorsal justo entre las escápulas, en sentido horizontal.



4. El segundo movimiento que debemos realizar simultáneamente al primero consiste en flexionar la cabeza, el cuello y el dorso mientras realizamos una espiración forzada. Esto nos hará sentir tensión también en el sentido longitudinal de la espalda.



5. Cuando soltemos todo el aire podemos mantener la posición de flexión todavía unos segundos más.