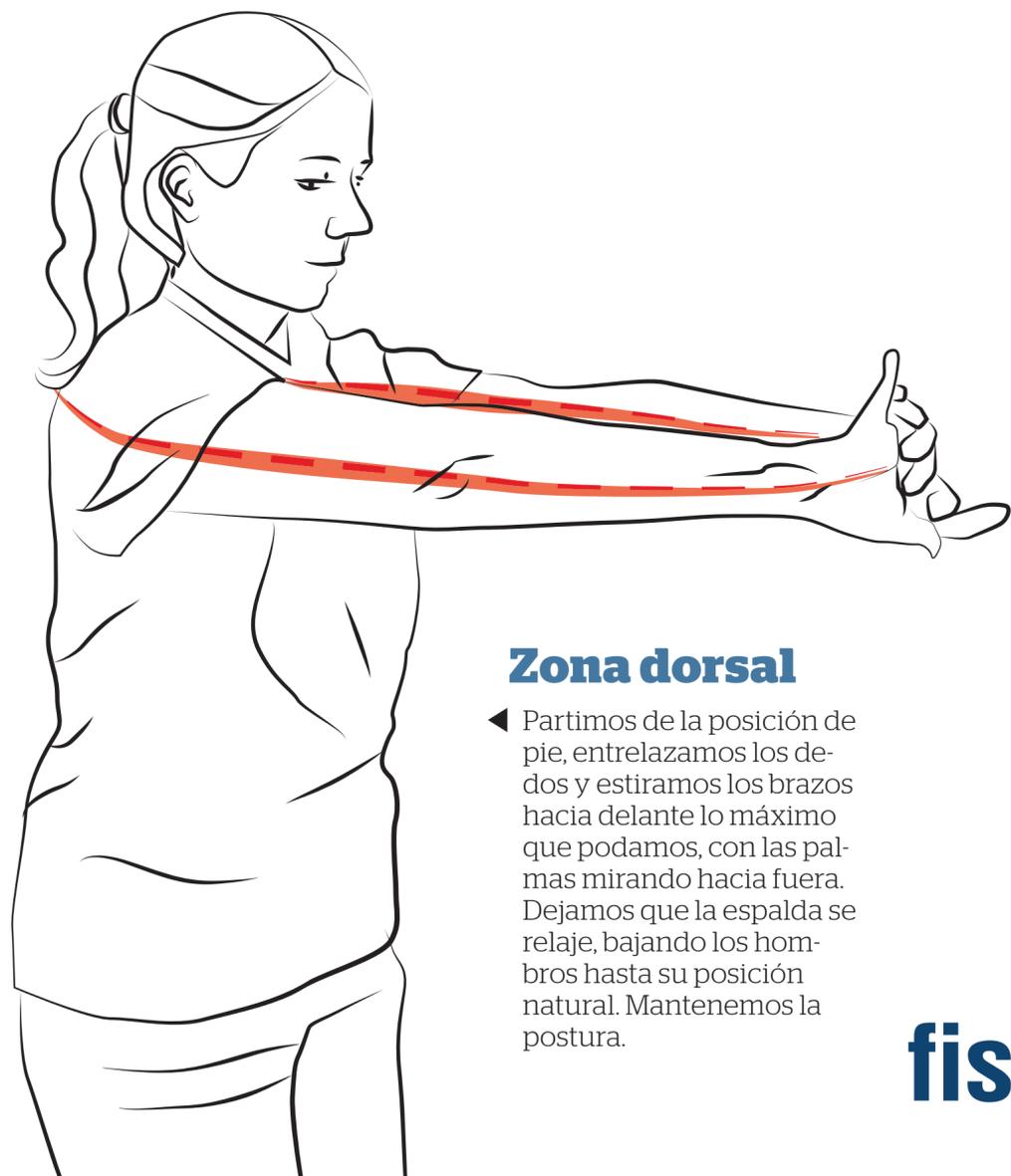


ESTIRAMIENTOS para odontólogos



*¡Vosotros cuidáis nuestra dentadura,
nosotros vuestro cuerpo!*

ILUSTRACIONES **IRENE CUESTA**
DISEÑO **SYNTAGMAS**



Zona dorsal

◀ Partimos de la posición de pie, entrelazamos los dedos y estiramos los brazos hacia delante lo máximo que podamos, con las palmas mirando hacia fuera. Dejamos que la espalda se relaje, bajando los hombros hasta su posición natural. Mantenemos la postura.



Zona cervical I

▲ Con ayuda de las manos, tira de la cabeza hacia delante y hacia abajo. Siente la tensión en la nuca.



Zona cervical III

◀ Flexiona la cabeza ligeramente hacia un lado, coloca la mano contraria sobre la cabeza. Estira con cuidado y siente la tensión.

Zona cervical II

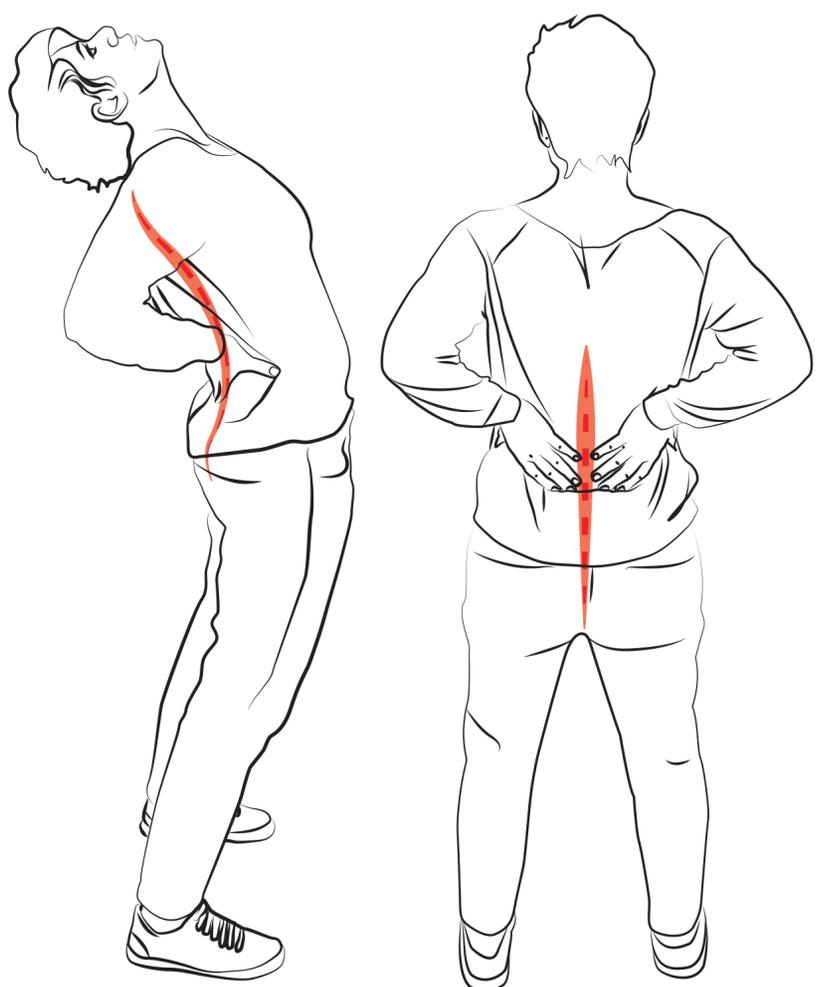
▶ Gira la cabeza y lleva el mentón hacia el hombro izquierdo. Con la mano derecha ayúdate para llevar la cabeza hacia abajo (flexión). Notarás el estiramiento en la parte izquierda del cuello. Mantén esa posición unos segundos. Estira cada lado dos veces, relaja los hombros y déjalos caer. Respira profundamente.



ESTIRAMIENTOS para odontólogos

¡Estírate!

*¡Vosotros cuidáis nuestra dentadura,
nosotros vuestro cuerpo!*



Zona lumbar I

- ▲ a) Ponte de pie, recto, con los pies separados; las manos en la espalda con las puntas de los dedos hacia la columna y enfrentados entre sí. b) Inclina el tronco hacia atrás todo lo que puedas. c) Vuelve a la posición inicial. Es importante que mantengas las rodillas estiradas. Conserva esa posición unos dos segundos. Repite diez veces este movimiento y trata de inclinar cada vez más.



Zona lumbar II

- ▲ Para aliviar la zona de la pelvis y la zona baja de la espalda, siéntate en una silla, coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Inclina el tronco hacia delante al mismo tiempo que empujas tu rodilla derecha hacia abajo.



Hombros I

- ▲ Colocamos la palma de la mano en una superficie plana, apoyándola completamente. Mantenemos la altura de los hombros; rotamos el tronco en sentido contrario, sintiendo la tensión en el hombro, brazo y pecho.



Hombros II

Partimos de la posición de pie, colocamos la mano a la altura de la zona lumbar (sin que los dedos sobrepasen la columna). Con la otra mano, cogemos el codo y lo llevamos hacia delante, bajamos el hombro hasta una posición natural y relajamos espalda. Mantenemos la postura



Manos y muñecas

- 1) Extiende la muñeca ayudándote con la otra mano, llevando los dedos hacia abajo y atrás.



- 2) Extiende el codo y gira el antebrazo todo lo que puedas hacia fuera, ayudándote con la otra mano. Los dedos deben señalar lateralmente hacia fuera.