

Estiramientos para odontólogos e higienistas

DVD
Pasión dental

El objetivo es proporcionar mayor elasticidad a la musculatura, de manera que podamos desempeñar nuestro trabajo sin molestias o vernos limitados en nuestros movimientos.

www.dvd-dental.com

☎ 900 300 475 📞 687 677 666



Primera Parte

Zona Cervical

1

Coloca las manos sujetando la cabeza por detrás. Posteriormente, tira hacia delante y hacia abajo suavemente hasta que percibas tensión en la nuca.



2

Gira la cabeza hacia el lado izquierdo y lleva el mentón hacia el hombro. Ayúdate de la mano derecha para flexionar la cabeza hacia abajo. Notarás el estiramiento en la parte izquierda del cuello. Repite el mismo ejercicio con la parte contraria del cuerpo hasta dos veces. Una vez que hayas terminado, relaja los hombros dejándolos caer.



3

Flexiona la cabeza ligeramente hacia un lado colocando la mano contraria sobre ella. Hazlo con mucho cuidado y siente la tensión en el cuello.



Segunda Parte

Zona Dorsal



Entrelazamos los dedos de las manos y estiramos hacia delante los brazos todo lo que podamos, con las palmas mirando hacia fuera. Bajamos los hombros hasta una posición y dejamos que nuestra espalda se relaje.



Tercera Parte

Manos y Muñecas



Extiende la muñeca y el brazo en ángulo recto con el tronco. Mantén la palma hacia fuera. Gira el antebrazo 180°, de manera que las puntas de los dedos estén dirigidas hacia el suelo, y con la otra mano lleva los dedos hacia abajo y atrás. Repite la misma operación con el brazo y mano contrarios.



1

Sentado en una silla, coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Inclina el tronco hacia delante mientras empujas tu rodilla derecha hacia abajo. Realiza la misma postura para trabajar el lado contrario. Es idóneo tanto para la región lumbar como para la pelvis.

Cuarta Parte

Zona Lumbar



2

Ponte de pie con los pies separados. Coloca las manos en la espalda, una frente a otra, con las puntas de los dedos señalando la columna vertebral. Sin flexionar las rodillas, inclina el tronco todo lo máximo que puedas. Vuelve a la posición inicial. Repítelo 10 veces tratando de inclinarte cada vez más.

Además de todo lo expuesto anteriormente, es conveniente realizar deporte al menos 3-4 veces a la semana durante una hora.