

## Fitness, stretching, mas flexibilidad y bienestar

Este **ejercicio** es uno de los más completos ya que ofrece más [flexibilidad](#) y **bienestar**, por medio de estos ejercicios podrá liberar las **tensiones** acumuladas en todo su cuerpo, con un **plan de entrenamientos** muy sencillo usted podrá estirar todo el cuerpo, en especial en las zonas más comprometidas como son el cuello, los hombros y el pecho.

### **Ejercicios para poder trabajar la zona del cuello y los hombros:**

En posición de parada y con las piernas distanciadas a la altura de la cadera, los glúteos estarán bien contraídos, la espalda deberá centrarse y estar bien firme y recta con ambos brazos al costado del cuerpo.

Realizar una inhalación bien profunda, elevar el torso y cuando se exhale abandonar los hombros, que se encuentren caídos, bien sueltos hacia abajo.

Luego hacer un giro con la cabeza hacia el lado izquierdo y mirar hacia ese lado por arriba del hombro.

Sostener este ejercicio de estiramiento de cuello alrededor de 10 segundos y volver a a posición de inicio repitiendo luego hacia el lado derecho.

Una de las variantes excelentes de este ejercicio es apoyar la mano izquierda sobre la oreja derecha y pasar el brazo por arriba de la cabeza, hacer una inhalación y cuando se exhale inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo, descender el hombro derecho para poder así estirar el lado derecho del cuello. Sostener este ejercicio alrededor de 10 segundos y volver a la posición de inicio. Repetir este ejercicio para el otro lado.

### **Para [trabajar el pecho](#) y los hombros:]**

En posición de pie y con las piernas distanciadas a la altura de los hombros, cruzar las manos por la espalda y estirar los brazos.

Hacer una inhalación hacia abajo mientras se levanta el mentón hacia arriba, sostener esta posición durante 10 segundos.

Cuando se haya hecho el estiramiento, volver a la posición de inicio y repetir todas las veces que usted lo crea conveniente para poder lograr la relajación.

Una de las variantes y no menos beneficiosa es realizar este ejercicio en posición de sentada o inclinado sobre los talones. usar un punto de apoyo, puede ser el respaldo de una silla para poder colaborar con el estiramiento y de esta forma no se llegue a forzar la [músculatura](#).

