

GRUPOS MUSCULARES

-Adaptación Relajación Progresiva de Jacobson-

	ORDEN	GRUPOS MUSCULARES	EJERCICIO DE TENSIÓN
EXTREMIDADES SUPERIORES	1º	MANOS Y ANTEBRAZOS	APRETAR LOS PUÑOS
	2º	BRAZOS	APRETAR CODOS CONTRA EL BRAZO DEL SILLÓN
CABEZA Y CUELLO	3º	FRENTE	LEVANTAR LAS CEJAS
	4º	OJOS Y NARIZ	APRETAR LOS PÁRPADOS Y ARRUGAR LA NARIZ
		BOCA	APRETAR LOS DIENTES, LOS LABIOS Y LA LENGUA CONTRA EL PALADAR
5º	CUELLO	EMPUJAR LA BARBILLA CONTRA EL PECHO Y EVITAR QUE LO TOQUE (TIRA Y AFLOJA)	
TRONCO	6º	HOMBROS, PECHO Y ESPALDA	ECHAR LOS HOMBROS HACIA ATRÁS INTENTANDO QUE SE TOQUEN LOS OMÓPLATOS
		ESTÓMAGO	ENCOGER EL ESTÓMAGO COMO PREPARÁNDOSE PARA RECIBIR UN GOLPE EN ÉL
EXTREMIDADES INFERIORES	7º	MUSLOS	APRETAR LOS MUSLOS CONTRA EL SILLÓN
		PIERNAS	ESTIRAR PIERNAS LLEVAR PIES HACIA DELANTE
	8º	MUSLOS	APRETAR LOS MUSLOS CONTRA EL SILLÓN
		PIES	ESTIRAR PIERNAS TRAER PIES HACIA ADENTRO