

## GRUPOS MUSCULARES

-Adaptación Relajación Progresiva de Jacobson-

|                                | ORDEN  | GRUPOS MUSCULARES   | EJERCICIO DE TENSIÓN   |
|--------------------------------|--------|---|--|
| <b>EXTREMIDADES SUPERIORES</b> | 1º     | MANOS Y ANTEBRAZOS  | APRETAR LOS PUÑOS  |
|                                | 2º     | BRAZOS  | APRETAR CODOS CONTRA EL BRAZO DEL SILLÓN                             |
| <b>CABEZA Y CUELLO</b>         | 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) |  |
| <b>TRONCO</b>                  | 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    |
| <b>EXTREMIDADES INFERIORES</b> | 7º     | MUSLOS  | APRETAR LOS MUSLOS CONTRA EL SILLÓN                                  |
|                                |        | PIERNAS   | ESTIRAR PIERNAS<br>LLEVAR PIES HACIA DELANTE                         |
|                                | 8º     | MUSLOS  | APRETAR LOS MUSLOS CONTRA EL SILLÓN                                  |
|                                |        | PIES  | ESTIRAR PIERNAS<br>TRAER PIES HACIA ADENTRO                          |