

EJERCICIOS PARA MOVILIDAD DE HOMBRO

1

FLEXIÓN DE HOMBRO

Eleve sus brazos extendidos hacia adelante con o sin ayuda de un tubo o barra, sostenga por 5 segundos y bájelos. Repita 10 veces.



2

EXTENSIÓN DE HOMBRO

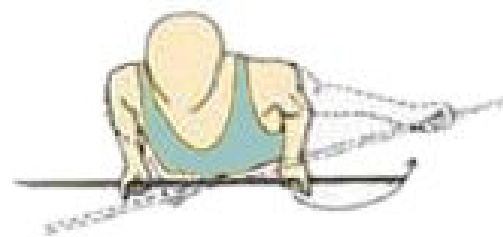
Eleve sus brazos extendidos hacia atrás con o sin ayuda de un tubo o barra, sostenga por 5 segundos y bájelos. Repita 10 veces.



3

ROTACIÓN DE HOMBRO

Mantenga sus codos pegados al cuerpo, con o sin ayuda de un tubo o barra si lleve sus manos hacia el lado izquierdo o derecho, sostenga por 5 segundos y repita 10 veces en cada lado.



4

ABDUCCIÓN DE HOMBRO

Eleve sus brazos extendidos con o sin ayuda de un tubo o barra hacia el lado izquierdo o derecho, sostenga por 5 segundos y repita 10 veces en cada lado.



Características del tubo o barra:

Debe ser de agarre fácil y ligero, su peso debe ser menor a 1 libra.