

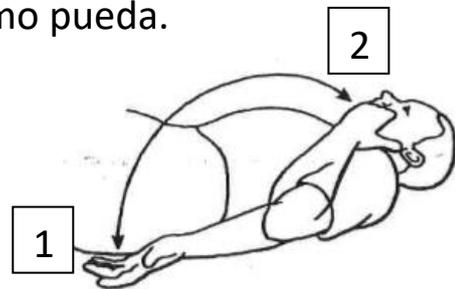
EJERCICIOS DE CODO Y ANTEBRAZO

EJERCICIO 1

1 Acuéstese de espaldas con los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba.

2 Manteniendo el codo pegado a la cama o colchoneta, flexione llevando la mano tan cerca del hombro como pueda.

Vuelva a la posición inicial lentamente.
Repita 2-3 veces con cada brazo.



EJERCICIO 2

Acuéstese de espaldas, brazos a los lados del cuerpo. Ponga las palmas de las manos pegadas al cuerpo.

1 Levante el antebrazo recto doblando por el codo. Mantenga el brazo superior pegado a la cama o colchoneta.

2 Gire suavemente la mano llevando la palma hacia su cara.

3 Luego gire intentando llevar la palma de la mano hacia afuera.

Vuelva a la posición inicial.
Repita 2-3 veces con cada brazo

