

EJERCICIOS DE HOMBROS

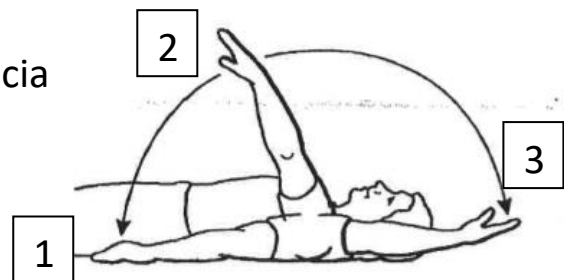
EJERCICIO 1

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

2 Levante un brazo sobre la cabeza manteniendo el codo y el antebrazo lo más rectos posible. Mientras está en esa posición respire profundamente.

3 Si le es posible, baje el brazo hacia atrás soltando el aire.

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



EJERCICIO 2

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

2 Estire un brazo y levántelo recto hacia fuera hasta que llegue al lado de su cabeza.

3 Si le es posible lleve el brazo hacia atrás.

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

