

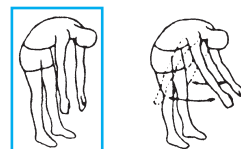
**Objetivo:** movilizar los hombros (elevación anterior, retroversión, elevamiento lateral, rotación interna y externa). Alargar la musculatura que constituye las paredes anterior y posterior de la axila. Relajar y reforzar la cintura escapular y la musculatura del brazo.

**Ejecución:** realizar los ejercicios con los dos brazos a la vez, excepto los que se ejecutan de costado.

### Ejercicios: A. En pie

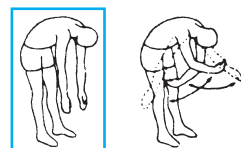
**Ejercicio 1** **Posición de partida** En pie, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos relajados.

**Ejecución** Balancear los brazos de delante atrás y viceversa.



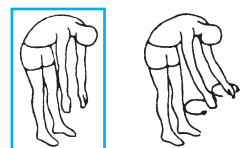
**Ejercicio 2** **Posición de partida** En pie, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos relajados.

**Ejecución** Balancear los brazos lateralmente. Los brazos se cruzan por delante del tórax.



**Ejercicio 3** **Posición de partida** En pie, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos relajados.

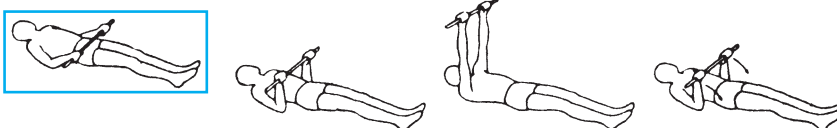
**Ejecución** Describir pequeños círculos con los brazos.



### B. En decúbito supino

**Ejercicio 1** **Posición de partida** Estirado en el suelo, sosteniendo un bastón entre las manos a la altura de la pelvis con los brazos extendidos.

**Ejecución** Flexionar el antebrazo sobre el brazo sin mover los codos, extender los brazos hasta encima de la cabeza, llevar el bastón hasta el pecho y luego volver a la posición inicial.



**Ejercicio 2** **Posición de partida** Estirado en el suelo, sosteniendo un bastón entre las manos a la altura de la pelvis, brazos extendidos.

**Ejecución** Levantar los brazos extendidos hasta atrás de la cabeza, como prolongación del cuerpo y volver a la posición inicial.



**Ejercicio 3** **Posición de partida** Estirado en el suelo, sosteniendo un bastón entre las manos a la altura de la pelvis con los brazos extendidos.

**Ejecución** Levantar los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza como prolongación del cuerpo, llevar el bastón detrás de la cabeza y volver a la posición inicial en sentido inverso.



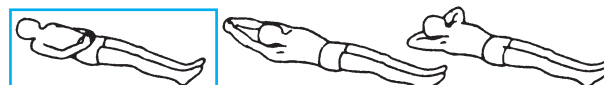
**Ejercicio 4** **Posición de partida** Estirado en el suelo, extender lateralmente los brazos a la altura de los hombros.

**Ejecución** Levantar verticalmente los brazos extendidos, luego cruzar los brazos (la mano derecha sobre el hombro izquierdo, la mano izquierda sobre el hombro derecho), extender los brazos a la vertical y volver a la posición inicial.



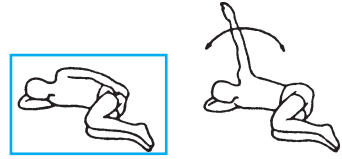
**Ejercicio 5** **Posición de partida** Estirado en el suelo con las manos juntas a la altura de la pelvis.

**Ejecución** Levantar los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza como prolongación del cuerpo; colocar las manos juntas detrás de la nuca, luego volver a la posición inicial en sentido inverso.



### C. De costado

**Ejercicio 1** **Posición de partida** Acostado sobre el lado sano.  
**Ejecución** Levantar lateralmente el brazo a la vertical y luego como prolongación del cuerpo (el brazo toca la oreja); volver a la posición inicial.



**Ejercicio 2** **Posición de partida** Acostado sobre el lado sano.  
**Ejecución** Levantar lateralmente el brazo hasta la vertical, llevar la mano a la nuca (el codo queda en alto); extender el brazo a la vertical; volver a la posición inicial.



**Ejercicio 3** **Posición de partida** Acostado sobre el lado sano.  
**Ejecución** Llevar el antebrazo detrás de la espalda, a la altura de la cintura.



### D. En decúbito prono

**Ejercicio 1** **Posición de partida** Boca abajo, brazos a lo largo del cuerpo.  
**Ejecución** Levantar lateralmente los brazos como prolongación del cuerpo; volver a la posición inicial.



**Ejercicio 2** **Posición de partida** Boca abajo, con las manos unidas por detrás de la espalda.  
**Ejecución** Levantar los brazos extendidos.

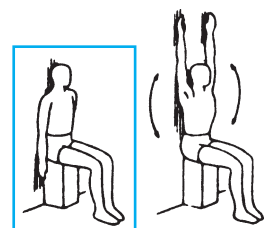


**Ejercicio 3** **Posición de partida** Boca abajo, con las manos unidas por detrás de la espalda.  
**Ejecución** Acercar lo más posible las manos unidas a la cabeza, moviéndolas a lo largo de la espalda.

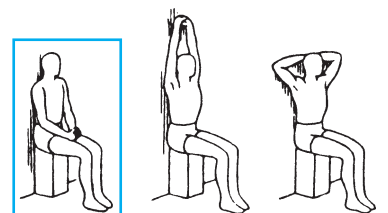


### E. Sentado en un taburete

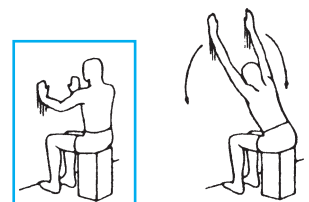
**Ejercicio 1** **Posición de partida** Sentado en un taburete, con la espalda apoyada contra la pared.  
**Ejecución** Levantar lateralmente los brazos hasta la posición vertical (los brazos deben mantenerse apoyados en la pared en todo momento).



**Ejercicio 2** **Posición de partida** Sentado en un taburete, la espalda apoyada contra la pared, manos juntas.  
**Ejecución** Levantar los brazos sobre la cabeza; bajar las manos unidas hasta detrás de la nuca; extender verticalmente los brazos, luego volver a la posición inicial.



**Ejercicio 3** **Posición de partida** Sentado en un taburete, cara a la pared. Los pies tocan la pared, las manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros.  
**Ejecución** Llevar las manos hacia arriba deslizándolas por la pared, hasta tener los brazos extendidos como prolongación del cuerpo. A medida que las manos avanzan, el pecho se aproxima a la pared. Volver a la posición inicial bajando lateralmente los brazos extendidos.



**Nota** Los ejercicios E1, 2 y 3 se han previsto principalmente para las personas que no pueden agacharse hasta el suelo. Al final de la sesión, repetir los ejercicios A1, 2 y 3.