

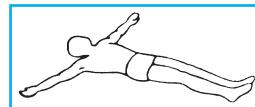
**Objetivo:** movilizar el codo (flexión y extensión así como pronación y supinación). Reforzar los músculos flexores y extensores del brazo.

**Ejecución:** en los ejercicios en decúbito, así como en los ejecutados en sentado, el brazo debe estar apoyado sobre una superficie firme. Prestar atención a que la vestimenta no dificulte los movimientos.

### Ejercicios: A. Decúbito supino

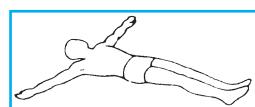
**Ejercicio 1** **Posición de partida** Estirado en el suelo, con los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros.

**Ejecución** Flexión-extensión del antebrazo sobre el brazo. Se puede repetir el ejercicio con un peso (hasta 2 kg) en cada mano.



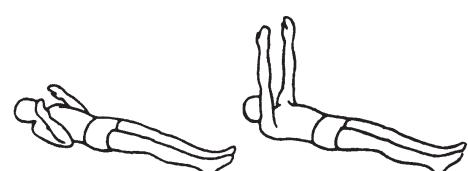
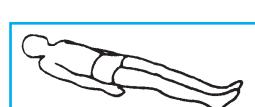
**Ejercicio 2** **Posición de partida** Estirado en el suelo, con los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros.

**Ejecución** Doblar el antebrazo sobre el brazo; forzar dos veces el movimiento de flexión; extender los brazos; forzar dos veces el movimiento de extensión; etc.



**Ejercicio 3** **Posición de partida** Estirado en el suelo, con los brazos a lo largo del cuerpo.

**Ejecución** Doblar el antebrazo sobre el brazo; extender los brazos verticalmente, y volver a la posición de partida siguiendo los movimientos en sentido inverso.



### B. Sentado en una silla

**Ejercicio 1** **Posición de partida** Sentado en una silla, con el antebrazo apoyado en una mesa de forma que la mano cuelgue sobre el borde.

**Ejecución** Rotar el antebrazo (palma hacia delante) y seguir con una rotación hacia el otro sentido (palma hacia abajo). Evitar cualquier movimiento del brazo y del tronco.



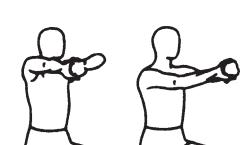
**Ejercicio 2** **Posición de partida** Sentado en una silla, manos juntas sobre el pecho.

**Ejecución** Extender los brazos hacia delante.



**Ejercicio 3** **Posición de partida** Sentado en una silla, manos juntas sobre el pecho.

**Ejecución** Rotar el antebrazo de forma que el dorso de las manos se coloque frente al pecho; extender los brazos hacia delante, y luego volver a la posición de partida, siguiendo los movimientos en sentido inverso.



**Ejercicio 4** **Posición de partida** Sentado en una silla, con los brazos a lo largo del cuerpo, sosteniendo en cada mano un peso no superior a 2 kg.

**Ejecución** Flexión-extensión del antebrazo sobre el brazo.

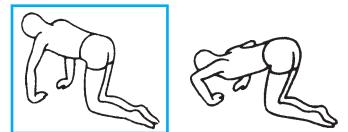


---

### C. De rodillas

---

- Ejercicio 1** **Posición de partida** De rodillas, con las manos giradas hacia dentro.  
**Ejecución** Realizar una flexión (llevar el pecho hacia el suelo) y luego una extensión de los brazos.



- Ejercicio 2** **Posición de partida** De rodillas.  
**Ejecución** Extensión simultánea de ambas piernas.



---

### D. Decúbito prono

---

- Ejercicio 1** **Posición de partida** Decúbito prono, con las manos apoyadas bajo los hombros.  
**Ejecución** Extensión de los brazos con el cuerpo en extensión.

