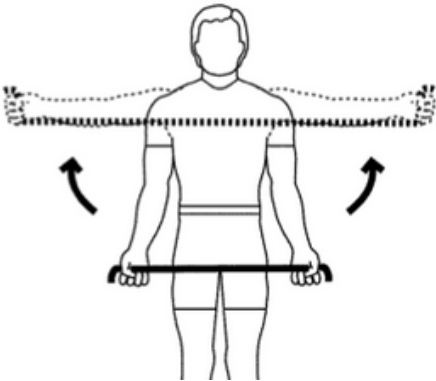
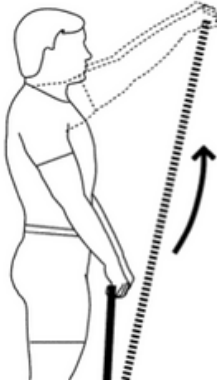
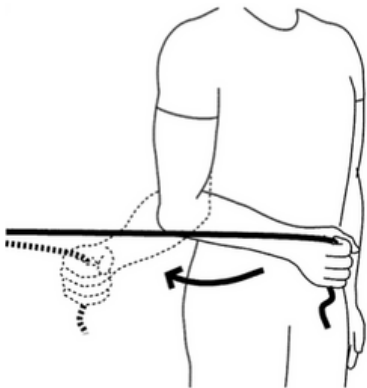
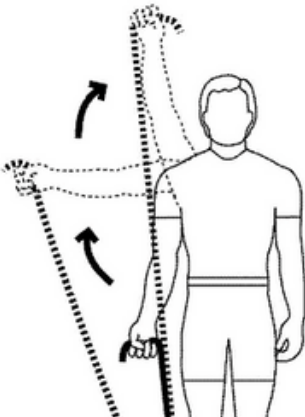
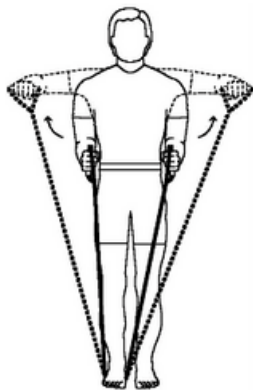
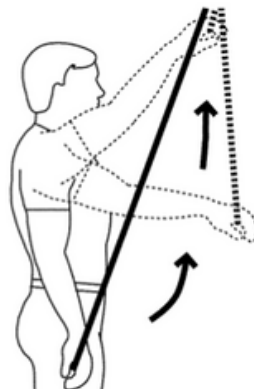


EJERCICIOS FORTALECIMIENTO GENERAL DE HOMBRO

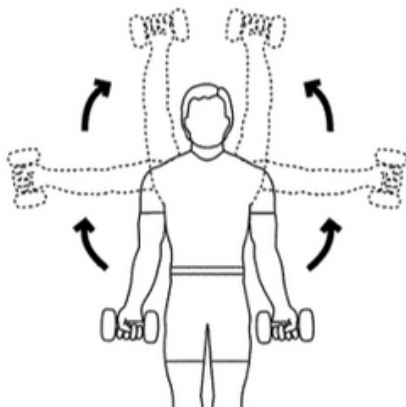
 • Comience con los brazos a los costados, los codos estirados, sosteniendo el elástico y las palmas hacia adelante. • Levante los brazos hacia arriba, hacia los costados, hasta la altura de los hombros. • Regrese a la posición inicial.	 • Ponte de pie sobre el elástico. • Comienza con el brazo delante de la cadera, los codos estirados y las palmas hacia abajo. • Sujeta el elástico con las manos. • Levanta los brazos por delante por encima de la cabeza, manteniendo los codos estirados. • Vuelve lentamente a la posición inicial.
 • Coloque el elástico para asegurar el objeto a la altura del codo. • Siéntese o párese, con el lado afectado hacia el elástico. • El brazo a un costado, con el codo doblado. • Tome el elástico y mueva el antebrazo hacia afuera como se muestra. • Regrese a la posición inicial.	 • Párese sobre la liga. • Empiece con el brazo a un lado, el codo estirado, la liga en la mano, la palma adelante. • Levante el brazo, extendiéndolo a un lado y sobre la cabeza. • Regrese a la posición inicial



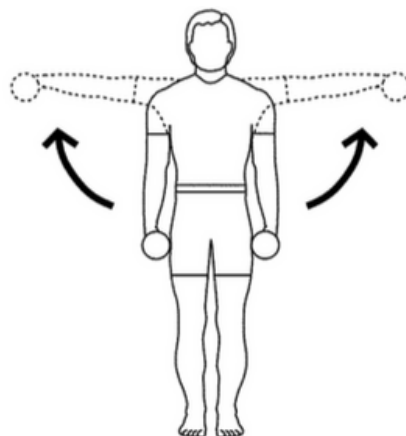
- Pase el elástico bajo uno o los dos pies.
- Tome las manillas en las manos con los codos doblados a 90 grados.
- Levante los brazos hacia afuera y arriba al nivel de los hombros, manteniendo los codos doblados.
- Baje y repita.



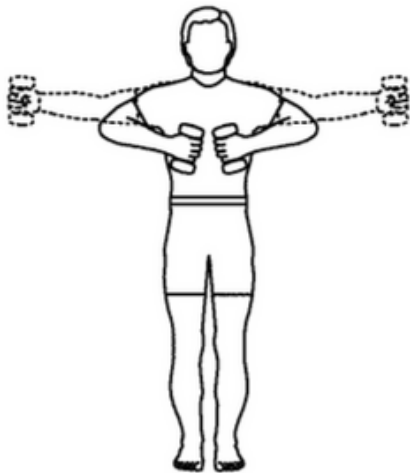
- Sujete el elástico a objeto.
- Comience con el brazo al costado, el codo recto, sosteniendo el elástico con la palma hacia abajo.
- Levante el brazo hacia adelante, por encima de la cabeza.
- Regrese a la posición inicial.



- Comience con los brazos a los costados, los codos estirados y sosteniendo las pesas con las palmas hacia adelante.
- Levante los brazos hacia arriba, hacia los costados y por encima de la cabeza.
- Regrese a la posición inicial.



- De pie, sostenga las pesas en las manos con las palmas hacia adentro.
- Levante los brazos hacia arriba y hacia los costados hasta la altura de los hombros.
- Baje y repita



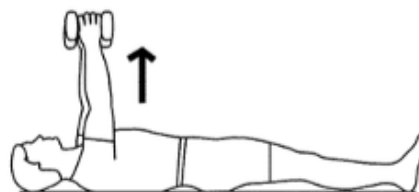
- Sostenga las pesas en las manos, con las palmas hacia adentro, como se muestra.
- Mantenga los codos alejados de los costados.
- Estire los brazos.
- Regrese y repita.



- Sostenga el peso en el brazo afectado.
- Doble ligeramente las caderas y las rodillas y sostenga la parte superior del cuerpo con el otro brazo como se muestra.
- Levante el brazo, elevando el codo a la altura del hombro.
- Regrese a la posición inicial y repita.



- Comience con el brazo cruzado sobre el tronco, sosteniendo el peso con la palma hacia adentro, en la cadera opuesta.
- Levante el brazo en diagonal, terminando con la palma hacia afuera.
- Regrese a la posición inicial y repita.



- Acuéstese boca arriba.
- Sostenga las pesas en las manos, con los brazos a los costados y los codos doblados como se muestra.
- Levante los brazos por encima de la cabeza.
- Regrese a la posición inicial y repita.