

EJERCICIOS DE HOMBRO:

Objetivo: Movilizar el hombro (elevación anterior, retroversión, elevación lateral, rotación interna y externa) Alargar la musculatura que forma la pared anterior y posterior de la axila, relajar y fortificar la cintura escapular, así como la musculatura del brazo.

Ejecución: Efectuar los ejercicios con ambos brazos simultáneamente con excepción de aquellos ejercicios que se ejecutan acostados de lado.

DE PIE:

1. De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos colgando. Balancear los brazos de adelante hacia atrás y a la inversa.
2. De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos colgando. Balancear los brazos lateralmente, los brazos se cruzan delante del cuerpo.
3. De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos colgando. Describir pequeños círculos con los brazos primero en un sentido y luego en el otro.

BOCA ARRIBA:

1. De espaldas, sostener un bastón con ambas manos, separadas a la anchura de los hombros, brazos extendidos. Doblar los antebrazos colocando el bastón a la altura del ombligo, extender los codos levantando el bastón al techo, volver a doblar codos aproximando el bastón de nuevo al ombligo y volver a la posición inicial. 20 veces.
2. De espaldas, sostener un bastón con ambas manos, separadas a la anchura de los hombros, brazos extendidos. Llevar los brazos extendidos por encima de la cabeza y volver a la posición inicial. 20 veces.
3. De espaldas, sostener un bastón con ambas manos, separadas a la anchura de los hombros, brazos extendidos. Llevar los brazos por encima de la cabeza, intentar pasar el bastón por detrás de la cabeza, volver a extender los brazos y bajarlos, volviendo a la posición de partida. 20 repeticiones.
4. De espaldas, los brazos extendidos lateralmente en forma de cruz. Levantar los brazos extendidos en vertical hacia el techo, doblar los codos cruzando los brazos, tocamos con la mano derecha el hombro izquierdo y con la izquierda el hombro derecho. Volvemos a estirar los brazos al techo y los volvemos a bajar a la posición inicial. 20 repeticiones.
5. De espaldas, con los brazos estirados y las manos cogidas por delante del cuerpo. Levantar los brazos extendidos hacia detrás de la cabeza, poner las manos juntas debajo de la nuca y después volver al punto de partida en sentido inverso.

DE LADO:

1. Acostado sobre el lado sano. Levantar el brazo superior lateralmente hasta tocar la oreja y volver a la posición de partida.
2. Acostado sobre el lado sano. Levantar el brazo superior lateralmente hasta la vertical, llevar la mano a la nuca, volver a extender el brazo llevándolo a la vertical y volver a la posición de partida..
3. Acostado sobre el lado sano. Llevar el antebrazo hacia atrás, recorriendo la espalda hasta la cintura y volver a posición de partida.

BOCA ABAJO:

1. Boca abajo, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Levantar lateralmente los brazos hasta que forman prolongación del cuerpo volver a la posición de partida. 20 repeticiones.
2. Boca abajo, las manos unidas en la espalda. Levantar los brazos extendidos, separándolos del cuerpo hacia el techo. 20 veces.
3. Boca abajo, las manos unidas en la espalda, brazos extendidos. Acercar las manos juntas lo más posible a la cabeza deslizándolas a lo largo de la espalda y volver a posición inicial. 20 veces.

SENTADO EN UN TABURETE:

1. Sentado en un taburete, la espalda recta apoyada contra la pared. Elevación lateral de los brazos hasta la vertical, los brazos deben estar continuamente en contacto con la pared y luego, volvemos a la posición de partida. 20 repeticiones.
2. Sentado en un taburete, la espalda recta apoyada contra la pared, las manos unidas por delante del cuerpo. Levantar los brazos por encima de la cabeza, bajar las manos juntas por detrás de la nuca, extender los brazos a la vertical, después volver a la posición de partida. 20 repeticiones.
3. Sentado en un taburete de cara a la pared. Los pies tocan la pared, las manos se apoyan en la pared a la altura de los hombros. Hacer escalada con las manos a lo largo de la pared hasta que los brazos queden totalmente extendidos en prolongación del cuerpo. A medida que suben las manos, el pecho va acercándose a la pared, después volvemos a la posición inicial bajando los brazos extendidos por los lados.