

EJERCICIOS DE CODO:

Objetivo: Movilizar el codo (flexión, extensión, supinación y pronación) Fortalecer los músculos flexores y extensores del brazo.

Ejecución: En los ejercicios de espalda, al igual que los que se ejecutan en posición sentada, el brazo debe reposar sobre una superficie dura. Hay que cuidar que los movimientos no se vean dificultados por la ropa.

BOCA ARRIBA:

1. De espaldas, los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros. Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos. A continuación, iremos incorporando peso en el ejercicio (hasta 2 kg con cada mano) y aumentaremos el número de repeticiones con el paso del tiempo. 20 repeticiones.
2. De espaldas, los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros. Doblar los antebrazos sobre los brazos, forzar dos veces el movimiento en flexión, extender los brazos, forzar dos veces el movimiento en extensión, etc. 20 repeticiones de la secuencia completa.
3. De espaldas, los brazos a lo largo del cuerpo. Doblar los antebrazos sobre los brazos, extender los brazos en vertical, volver a la posición de partida en sentido inverso. 20 repeticiones de la secuencia completa.

SENTADO EN UNA SILLA:

1. Sentado en una silla, el antebrazo apoyado sobre una mesa, de modo que la mano sobrepase el borde. Girar el antebrazo (con la palma hacia arriba), después ejecutar una rotación en el otro sentido (palma hacia abajo). Evitar todo movimiento del brazo o del tronco.
2. Sentado en una silla, con las manos juntas sobre el pecho. Extender los brazos hacia adelante y luego, volver a la posición inicial. 20 repeticiones.
3. Sentado en una silla, con las manos juntas sobre el pecho. Girar los antebrazos, de modo que los dorsos de ambas manos miren hacia el pecho, extender los brazos hacia adelante, después volver a la posición de partida, ejecutando los mismos movimientos en sentido inverso. 20 repeticiones.
4. Sentado en una silla, los brazos colgando a lo largo del cuerpo. Sostener en cada mano un peso no superior a 2 kg. Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos. 20 veces.

A GATAS:

1. A gatas, con las manos giradas hacia adentro. Ejecutar una flexión (pecho hacia el suelo) y después una extensión de brazos. 20 repeticiones.
2. A gatas, extensión de ambas piernas simultáneamente. Después volver a la posición inicial. 20 veces.