

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO HOMBRO Y BRAZO:

- ESTIRAMIENTO DORSAL ANCHO:

Sentado, tumbado o de pie, agarrarse el brazo con el contralateral y subirlo hasta la vertical si es posible, aguantando la posición 10 segundos. Debe sentir tirantez en zona axilar y espalda.

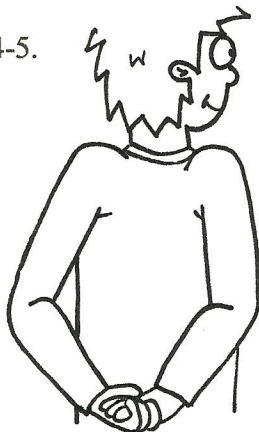
- Series: 1
- Repeticiones: 4-5.



- ESTIRAMIENTO BICEPS BRAQUIAL Y PECTORAL:

De pie o sentado en silla o taburete sin respaldo o con respaldo bajo; echar brazos hacia atrás, agarrarse las manos y estirar los brazos despegándolos de la espalda lo máximo posible, aguantando la posición 10 seg. Debe sentir tensión en zona pectoral y en cara anterior del brazo.

- Series: 1
- Repeticiones: 4-5.



- ESTIRAMIENTO DE TRICEPS BRAQUIAL:

Sentado, tumbado o de pie, flexionar el brazo, agarrarse el codo con el contralateral y subirlo hasta la vertical si es posible, de forma que pueda tocarse la espalda con la mano; aguantando la posición 10 seg. Debe sentir tirantez en la parte posterior del brazo.

- Series: 1
- Repeticiones: 4-5.

