

# EJERCICIOS DE HOMBRO

## EJERCICIO NUMERO 1

- ✓ **Posición de inicio:** Cogemos un palo y nos tumbamos en la cama, con los codos estirados.
- ✓ **Realización del ejercicio:** Subimos los dos brazos hacia arriba y atrás hasta que notemos tirantez pero sin dolor. Mantenemos 6 segundos. Bajamos los brazos. El ejercicio se realiza durante 5 minutos.



## EJERCICIO NUMERO 2

- ✓ **Posición de inicio:** De pie, con la mano en el hombro contrario.
- ✓ **Realización del ejercicio:** Empujamos desde el codo hacia atrás, mantenemos 5 segundos y volvemos a la posición inicial.

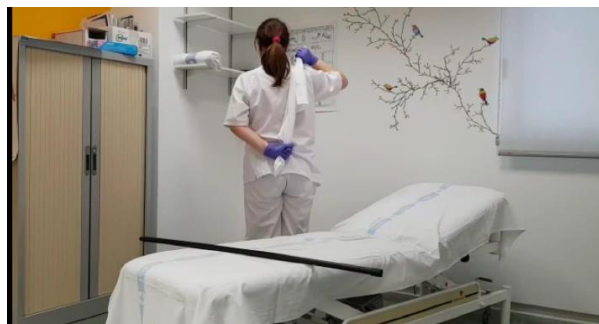
El ejercicio se realiza durante 5 minutos.

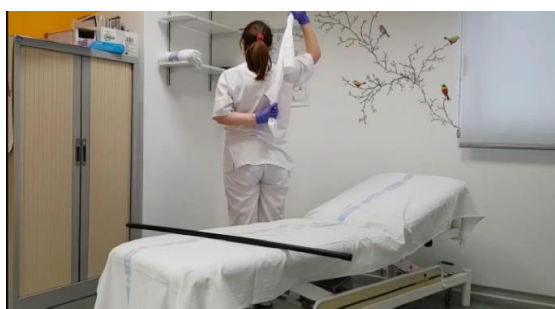


### EJERCICIO NUMERO 3

- ✓ **Posición de inicio:** De pie, colocamos una toalla por detrás de la espalda.
- ✓ **Realización del ejercicio:** y subimos y bajamos las manos al mismo tiempo siempre hasta notar que nos tira. Subimos, mantenemos 6 segundos, bajamos, mantenemos 6 segundos y volvemos a realizar el ejercicio.

El ejercicio se realiza durante 5 minutos.





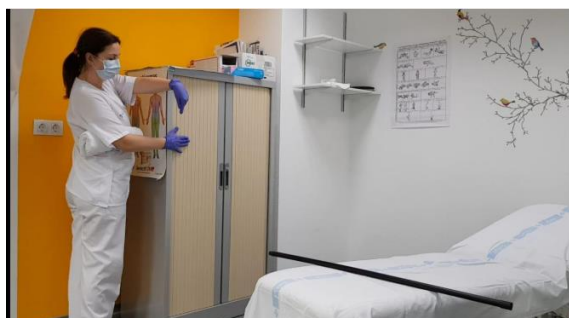
## EJERCICIO NUMERO 4

- ✓ **Posición de inicio**: De pie, pegados a la pared con una toalla entre el cuerpo y el brazo con el codo flexionado.
- ✓ **Realización del ejercicio**: Empujamos la pared con la palma de la mano, mantenemos 6 segundos, relajamos y volvemos a empujar.

El ejercicio se realiza durante 5 minutos.

El mismo ejercicio, lo realizaremos también con el dorso de mano. Apretamos 6 segundos, relajamos y volvemos a apretar.

El ejercicio se realiza durante 5 minutos.



## EJERCICIO MUMERO 5

- ✓ **Posición de inicio:** De pie, enfrente de la pared.
- ✓ **Realización del ejercicio:** Apoyamos los dedos en la pared y vamos subiendo poco a poco a hasta notar que nos tira, mantenemos 6 segundos y bajamos despacio.  
El ejercicio se realiza durante 5 minutos.

