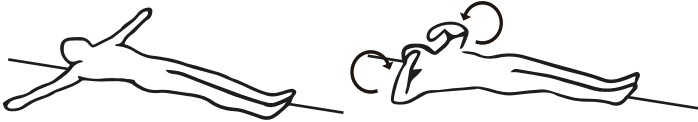


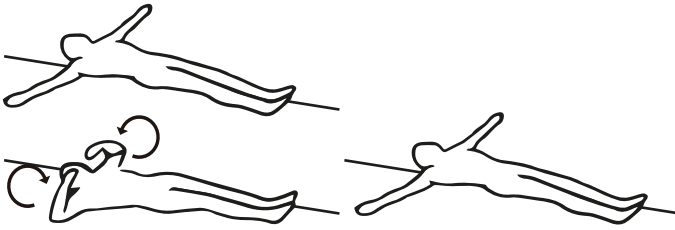
Utilizar ropa cómoda. Repetir cada ejercicio 5 veces.



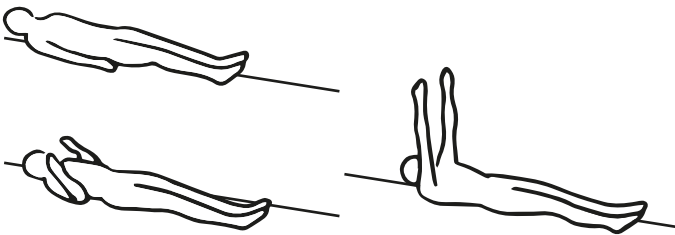
BOCA ARRIBA



1. De espaldas, los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros. Flexión extensión de los antebrazos sobre los brazos.



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.

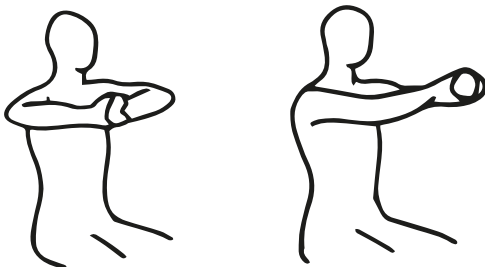


3. De espaldas, los brazos a lo largo del cuerpo. Doblar los antebrazos sobre los brazos, extender los brazos en vertical; después volver a la posición de partida en el sentido inverso.

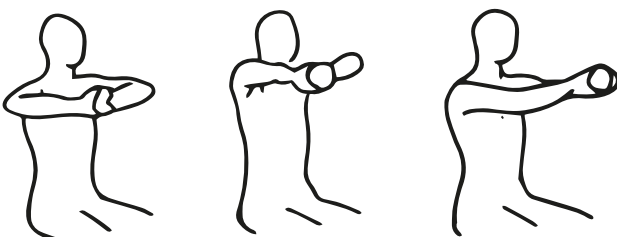


SENTADO EN UNA SILLA

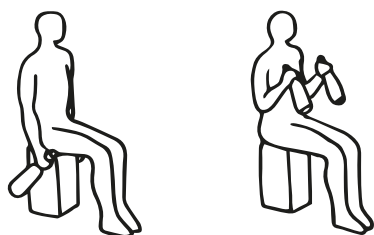
4. Sentado en una silla, el antebrazo apoyado sobre una mesa, de modo que la mano sobrepase el borde. Girar el antebrazo (con la palma hacia arriba), después ejecutar una rotación en el otro sentido (la palma hacia abajo). Evitar todo movimiento del brazo o del tronco.



5. Sentado en una silla, las manos juntas sobre el pecho. Extender los brazos hacia adelante.



6. Sentado en una silla, 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.

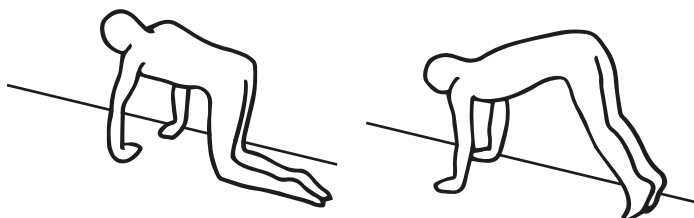


7. Sentado en una silla, los brazos a lo largo del cuerpo, sosteniendo en cada mano un peso no superior a 2 kg. Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos.

A GATAS

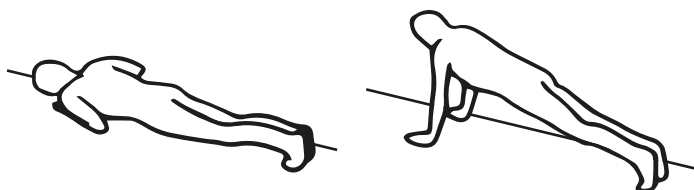


8. A gatas, las manos giradas hacia adentro. Ejecutar una flexión (pecho hacia el suelo), después una extensión de los brazos.



9. A gatas. Extensión de ambas piernas simultáneamente.

BOCA ABAJO



10. Boca abajo, las manos apoyadas debajo de los hombros. Extensión de los brazos, con el cuerpo tendido.



No ignore el dolor: Usted no debería sentir dolor durante un ejercicio. Hable con su médico o fisioterapeuta si tiene cualquier dolor durante el ejercicio.