

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Hombro.

Deltoides anterior tronco inclinado

Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.

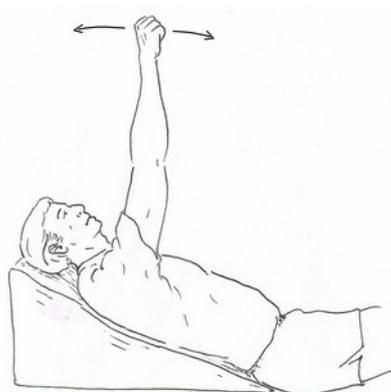
Series: 1
Repeticiones: 5



Deltoides anterior tronco inclinado y balanceo

Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de 20° . Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.

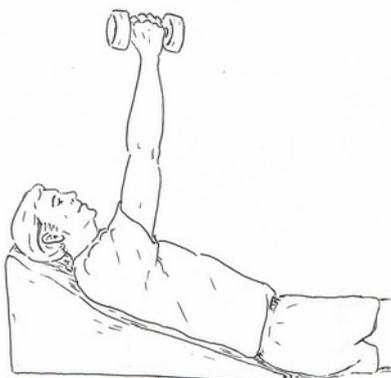
Series: 1
Repeticiones: 5



Deltoides anterior tronco inclinado peso

Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.

Series: 1
Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Hombro.

Deltoides anterior tronco inclinado peso/balaceo

Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de 20° . Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.

Series: 1
Repeticiones: 5

