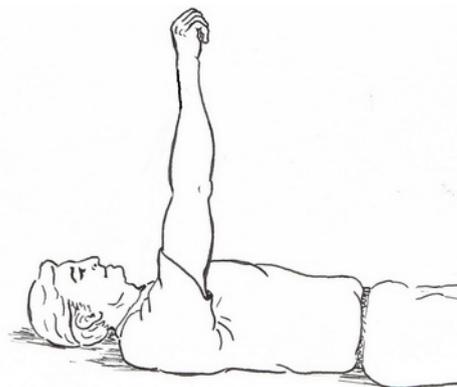


### Deltoides anterior en supino

Colocar el brazo en posición de  $90^\circ$  (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: 1

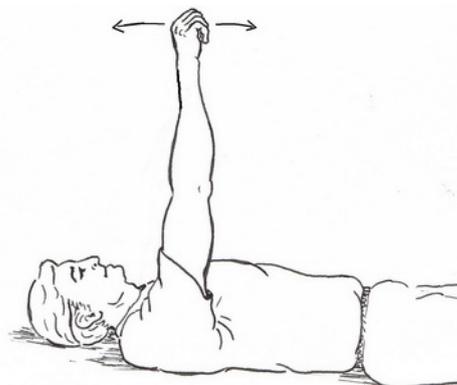
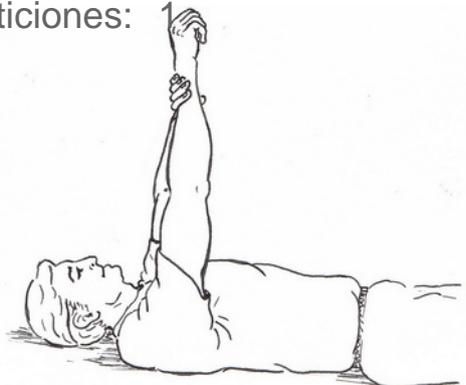


### Deltoides anterior en supino y balanceo

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

Series: 1

Repeticiones: 1



### Deltoides anterior en supino con peso y balanceo

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

Series: 1

Repeticiones: 1

