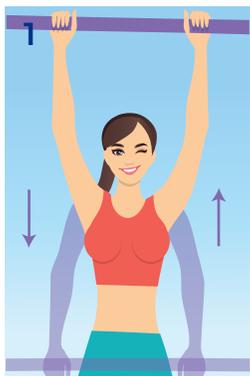
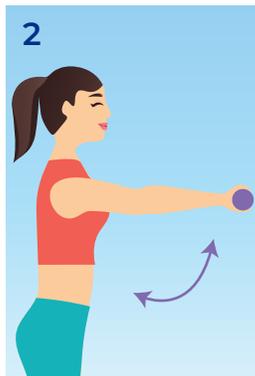


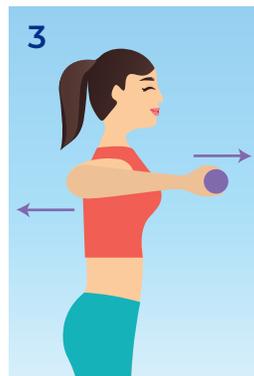
Programa de ejercicios para **HOMBROS**



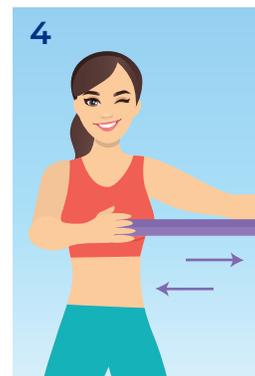
1
Extiende los brazos hacia adelante y levántalos por encima de la cabeza.



2
Levante los brazos extendidos a la altura del pecho.



3
Flexione y extienda los codos a la altura del pecho.



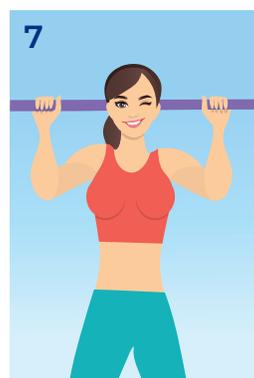
4
Con los brazos extendidos, lleve el bastón hacia los lados.



5
Pase el bastón por detrás de la espalda y cámbielo de mano.



6
Pase el bastón por atrás del cuello y cámbielo de mano.



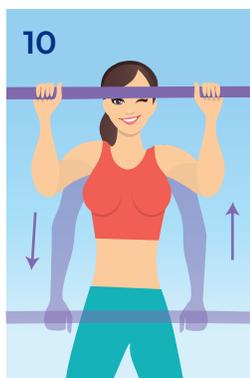
7
Pase el bastón por detrás de la cabeza sujetado con ambas manos.



8
Con los brazos extendidos, cambie el bastón por delante del pecho y realiza movimientos de izquierda a derecha.



9
En la misma posición cambie el bastón por detrás del pecho y realiza movimientos de izquierda a derecha.



10
Pase el bastón para adelante, llévelo a la cabeza y baja.



11
Sostenga el bastón con una mano, levante lateralmente y cambie el bastón a la otra mano encima de su cabeza, baje el bastón lateralmente con la otra mano.