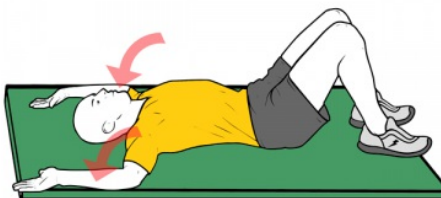


Ejercicios de hombro

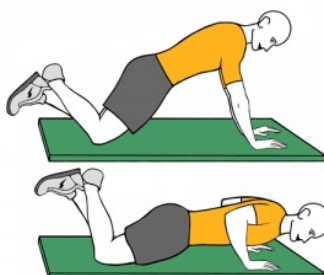
Ejercicios para tonificar y estirar la musculatura del hombro

Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa



2 series 12 reps

Flexiones de brazos con rodillas apoyadas



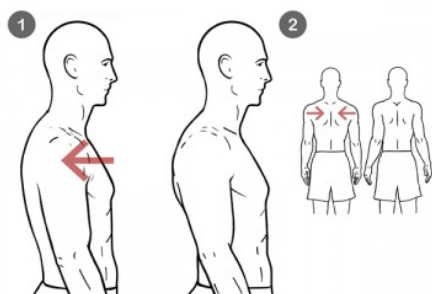
2 series 12 reps

Estiramiento de hombro: rotación interna



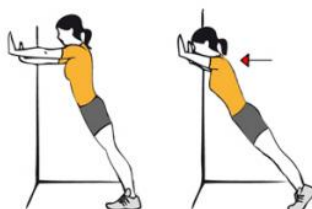
1 rep
estiramiento de 45 segundos con cada brazo

Retracción escapular



2 series 12 reps

Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



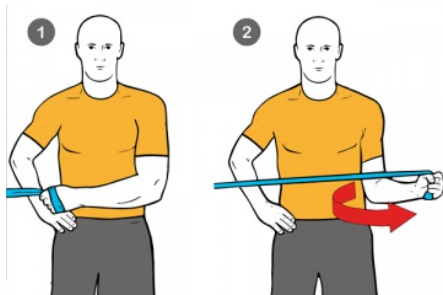
2 series 12 reps

Estiramiento de hombro con brazo en aducción horizontal



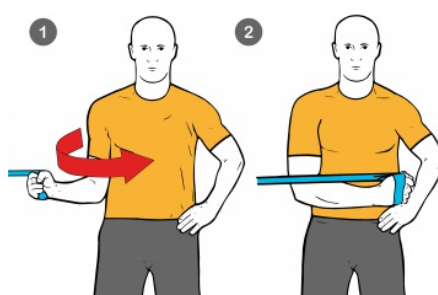
2 reps
45 segundos con cada brazo

Rotación externa de hombro con cable-polea



2 series 12 reps
con cada brazo

Rotación interna de hombro de pie con cable-polea



2 series 12 reps
con cada brazo

Estiramiento pectoral con el brazo flexionado y apoyado

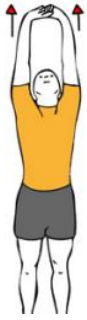


1 reps
45 segundos con cada brazo

#fisiodesdecasa
#retatlesmans

Ejercicios de hombro

Estiramiento paravertebrales y dorsales



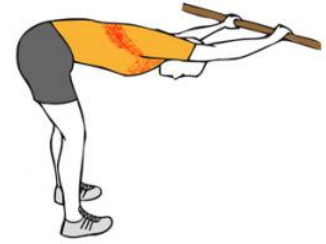
2 reps
estiramiento de 45 segundos

Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



2 reps
estiramiento de 45 segundos

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



2 reps
estiramiento de 45 segundos

#fisiodesdecasa
#retatlesmans