

Objetivo: Movilizar el codo (flexión, extensión, así como pronación y supinación). Fortalecer los músculos flexores y extensores del brazo.

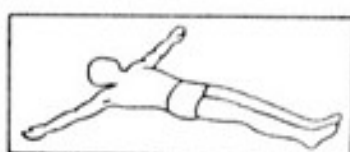
Ejecución: En los ejercicios de espalda, al igual que en los que se ejecutan en posición sentada, el brazo debe reposar sobre una superficie dura. Hay que cuidar que los movimientos no se vean dificultados por la ropa.

Ejercicios: A. Boca arriba

Ejercicio 1

Posición de partida

Ejecución



De espaldas, los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros.

Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos. Subsiguientemente, el mismo ejercicio con un peso (hasta 2 kg) en cada mano.

Ejercicio 2

Posición de partida

Ejecución



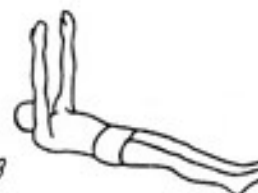
De espaldas, los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros.

Doblar los antebrazos sobre los brazos; forzar dos veces el movimiento en flexión; extender los brazos; forzar dos veces el movimiento en extensión, etc.

Ejercicio 3

Posición de partida

Ejecución



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.

B. Sentado en una silla

Ejercicio 1
Posición de partida



Ejecución



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.

Ejercicio 2
Posición de partida




Ejecución

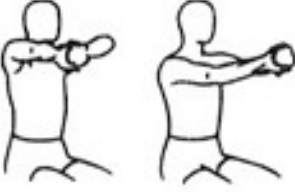


Sentado en una silla, las manos juntas sobre el pecho.
Extender los brazos hacia adelante.

Ejercicio 3
Posición de partida



Ejecución



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.

Ejercicio 4
Posición de partida



Ejecución

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.

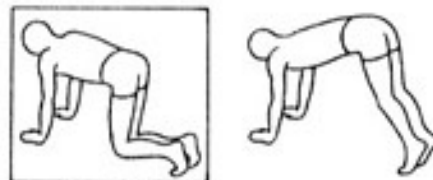
C. A gatas

Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución



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

Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución



A gatas.
Extensión de ambas piernas simultáneamente.

D. Boca abajo



Ejercicio
Posición de partida
Ejecución

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