CODO

5

EJERCICIOS FISICOS
PATROCINADO POR

doloweb.com

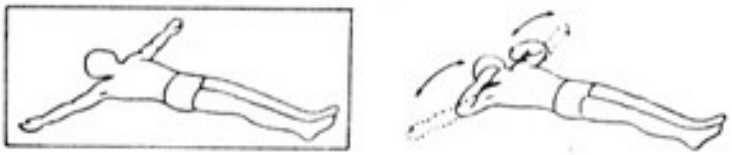
de

NOVARTIS

CODO 5

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



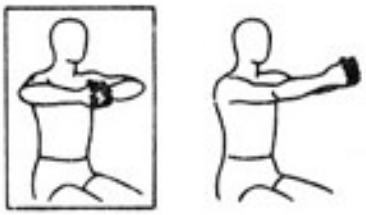
Ejercicio 1
Posición de partida De espaldas, los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros.
Ejecución Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos. Subsiguientemente, el mismo ejercicio con un peso (hasta 2 kg) en cada mano.

Ejercicio 2
Posición de partida De espaldas, los brazos extendidos lateralmente a la altura de los hombros.
Ejecución Doblar los antebrazos sobre los brazos; forzar dos veces el movimiento en flexión; extender los brazos; forzar dos veces el movimiento en extensión, etc.

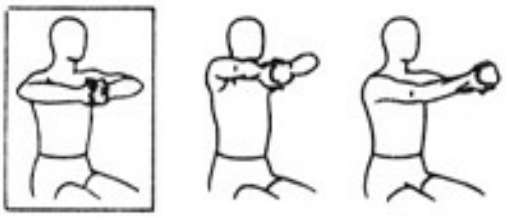
Ejercicio 3
Posición de partida De espaldas, los brazos a lo largo del cuerpo.
Ejecución Doblar los antebrazos sobre los brazos; extender los brazos en vertical, después volver a la posición de partida en el sentido inverso.

B. Sentado en una silla

Ejercicio 1
Posición de partida Sentado en una silla, el antebrazo apoyado sobre una mesa, de modo que la mano sobrepase el borde.
Ejecución 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 Sentado en una silla, las manos juntas sobre el pecho.
Ejecución Extender los brazos hacia adelante.

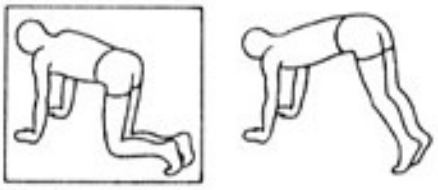


Ejercicio 3
Posición de partida Sentado en una silla, las manos juntas sobre el pecho.
Ejecución Girar los antebrazos, de modo que los dorsos de ambas manos miren hacia el pecho; extender los brazos hacia adelante, después volver a la posición de partida, ejecutando los mismos movimientos en sentido inverso.

Ejercicio 4
Posición de partida Sentado en una silla, los brazos a lo largo del cuerpo, sosteniendo en cada mano un peso no superior a 2 kg.
Ejecución Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos.

C. A gatas

Ejercicio 1
Posición de partida A gatas, las manos giradas hacia adentro.
Ejecución Ejecutar una flexión (pecho hacia el suelo), después, una extensión de los brazos.



Ejercicio 2
Posición de partida A gatas.
Ejecución Extensión de ambas piernas simultáneamente.

D. Boca abajo

Ejercicio 1

Posición de partida Boca abajo, las manos apoyadas debajo de los hombros.

Ejecución Extensión de los brazos, con el cuerpo tendido.