

ARTICULACION DEL HOMBRO

4

Objetivo: Movilizar el hombro (elevación anterior, retroversión, elevación lateral, rotación interna y externa). Alargar la musculatura que forma la pared anterior y posterior de la axila. Relajar y fortificar la cintura escapular, así como la musculatura del brazo.

Ejecución: Efectuar los ejercicios con ambos brazos simultáneamente, con excepción de aquellos que se ejecutan acostados de lado.

Ejercicios: A. De pie

Ejercicio 1

Posición de partida

Ejecución



De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos colgando.

Balancear los brazos de adelante hacia atrás, y al revés.

Ejercicio 2

Posición de partida

Ejecución



De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos colgando.

Balancear los brazos lateralmente. Los brazos se cruzan delante del cuerpo.

Ejercicio 3

Posición de partida

Ejecución



De pie, el tronco inclinado hacia adelante, los brazos colgando.

Describir pequeños círculos con los brazos.

B. Boca arriba



Ejercicio 1
Posición de partida

Ejecución



De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros, los brazos extendidos.

Doblar los antebrazos sobre los brazos, sin mover los codos, extender los brazos por encima de la cabeza, llevar el bastón hacia el pecho, y después volver a la posición de partida.

Ejercicio 2
Posición de partida

Ejecución



De espaldas, sostener un bastón entre las manos, a la anchura de los hombros, los brazos extendidos.

Llevar los brazos extendidos hacia detrás de la cabeza, en prolongación del cuerpo, y retornar en sentido inverso.

Ejercicio 3
Posición de partida

Ejecución



De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros, los brazos extendidos.

Levantar los brazos extendidos detrás de la cabeza, en prolongación del cuerpo, atraer el bastón hasta la cabeza; volver a la posición de partida en el sentido inverso.

Ejercicio 4
Posición de partida

Ejecución



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

Levantar los brazos extendidos en vertical, después cruzar los brazos (la mano derecha sobre el hombro izquierdo, la mano izquierda sobre el hombro derecho), extender los brazos en vertical y volver a la posición de partida.

Ejercicio 5
Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las manos juntas.
Levantar los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, en prolongación del cuerpo; poner las manos juntas debajo de la nuca, después volver al punto de partida en el sentido inverso.

C. De lado

Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución



Acostado sobre el lado sano.
Levantar el brazo superior lateralmente, en prolongación del cuerpo (brazo en contacto con la oreja); volver a la posición de partida.

Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución



Acostado sobre el lado sano.
Levantar el brazo lateralmente hasta la vertical, llevar la mano a la nuca (el codo se queda en alto); extender el brazo a la vertical; volver a la posición de partida.

Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución



Acostado sobre el lado sano.
Llevar el antebrazo a través de la espalda, a la altura de la cintura.

D. Boca abajo

Ejercicio 1

Posición de partida
Ejecución



Boca abajo, los brazos a lo largo del cuerpo.
Levantar lateralmente los brazos hasta que formen prolongación del cuerpo; volver a la posición de partida.

Ejercicio 2

Posición de partida
Ejecución



Boca abajo, las manos unidas en la espalda.
Levantar los brazos extendidos.

Ejercicio 3

Posición de partida
Ejecución



Boca abajo, los brazos a lo largo del cuerpo.
Acercar las manos juntas lo más posible a la cabeza, deslizando a lo largo de la espalda.

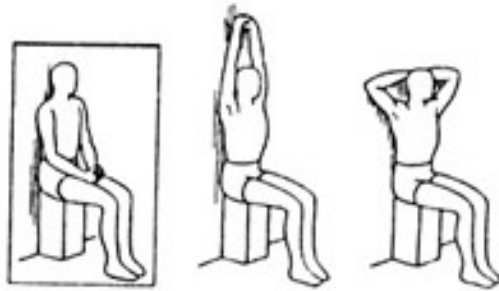
E. Sentado en un taburete

Ejercicio 1

Posición de partida
Ejecución



Sentado en un taburete, la espalda apoyada contra un muro.
Elevación lateral de los brazos hasta la vertical. (Los brazos deben estar continuamente en contacto con la pared.)



Ejercicio 2
Posición de partida

Sentado en un taburete, la espalda apoyada contra una pared, las manos unidas.

Ejecución

Levantar los brazos por encima de la cabeza; bajar las manos juntas hasta detrás de la nuca; extender los brazos a la vertical, después volver a la posición de partida.



Ejercicio 3
Posición de partida

Sentado en un taburete, de cara a la pared. Los pies tocan el muro, las manos se apoyan en el mismo, a la altura de los hombros.

Ejecución

Hacer «escalar» las manos a lo largo de la pared, hasta que los brazos queden extendidos en prolongación del cuerpo. A medida que suben las manos, el pecho se acerca al muro. Volver a la posición de partida, bajando los brazos extendidos por los lados.

Observación

Los ejercicios E1, 2, 3 se han previsto principalmente para personas que no pueden acostarse en el suelo. Al final de la sesión, repetir los ejercicios A1, 2, 3.