Sigue moviéndote con EM

Programa 4

- Pega los brazos al cuerpo, dóblalos y después vuelve a estirarlos poco a poco. 2 x 10 rep.
- Levanta los brazos rectos hasta 90° (horizontal). 2 x 10 rep.
- Levanta los brazos rectos hacia los lados hasta 90° (horizontal). 2 x 10 rep.
- Coloca los brazos estirados contra el cuerpo, dóblalos y después estíralos completamente hacia arriba. Vuelve a doblarlos y después estíralos de nuevo. 2 x 10 rep.
- Coloca los brazos estirados cerca del cuerpo, con el codo flexionado a 90°, los antebrazos girados hacia afuera y la parte superior del brazo fija contra el cuerpo y la espalda. 2 x 10 rep.
- Lleva el brazo derecho hacia atrás mientras estiras la espalda (como si ganaras altura) y después vuelve a la posición inicial. Repite lo mismo con el brazo izquierdo. 2 x 10 rep., izquierda y derecha.

Nota:

- Estos ejercicios pueden realizarse de pie o sentado (en la silla de ruedas o en una silla con o sin respaldo). (Mira el vídeo)
- Mantén siempre el torso lo más recto y estirado que puedas.
- También puedes usar botellines de agua, pesas o bandas elásticas (mira el vídeo).
- Sé creativo, pero ¡mantén siempre la seguridad y no fuerces!
- rep. = repeticiones

Sigue moviéndote con EM

Programa 4

Sentado o de pie

Pega los brazos al cuerpo y después dóblalos.
Vuelve a estirarlos poco a poco.
2 x 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 4

Sentado o de pie

Levanta los brazos rectos hasta 90° (horizontal).

2 x 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 4

Sentado o de pie

Levanta los brazos rectos hacia los lados hasta 90° (horizontal).

2 x 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 4

Sentado o de pie

Coloca los brazos estirados contra el cuerpo y después dóblalos.
Estira los brazos completamente hacia arriba.
Vuelve a doblarlos y después estíralos de nuevo.
2 x 10 rep.





Sigue moviéndote con EM

Programa 4

Sentado o de pie

Coloca los brazos estirados cerca del cuerpo, con el codo flexionado a 90°,
los antebrazos girados hacia afuera
y la parte superior del brazo fija contra el cuerpo y la espalda.
2 x 10 rep.



Sigue moviéndote con EM

Programa 4

Sentado o de pie

Lleva el brazo derecho hacia atrás
mientras estiras la espalda (como si ganaras altura)
y vuelve a la posición inicial. Repite lo mismo con el brazo izquierdo.
2 x 10 rep., izquierda y derecha.



