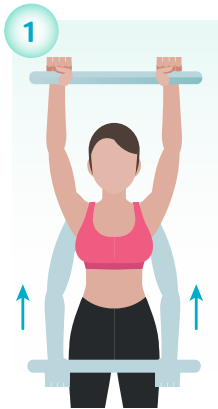
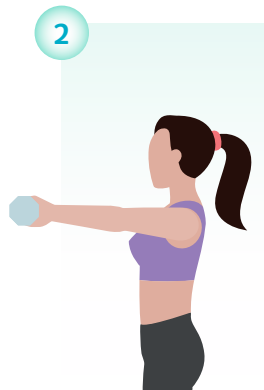


# Programa de EJERCICIOS para los HOMBROS

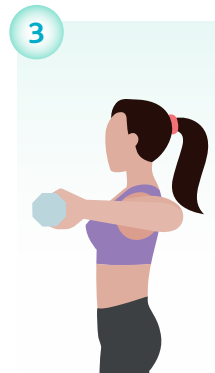
## Con un bastón



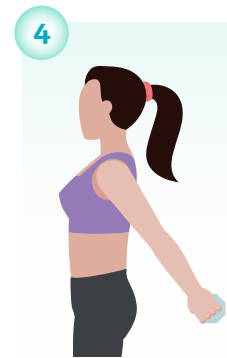
1 Extienda los brazos hacia adelante y levántelos por encima de la cabeza.



2 Levante los brazos extendidos hasta la altura del pecho.



3 Flexione y extienda los codos a la altura del pecho.

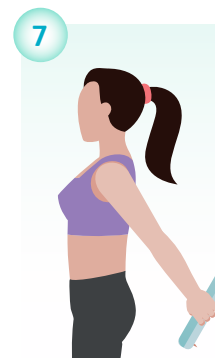


4 Flexione y extienda los codos a la altura del pecho.

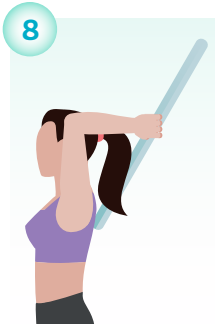
5 En la posición anterior, flexione los codos.



6 Con los brazos extendidos, lleve el bastón hacia los lados.



7 Pase el bastón por detrás de la espalda y cámbielo de mano.



8 Pase el bastón por atrás del cuello y cámbielo de mano,



9 Pase el bastón por detrás de la cabeza sujetado con ambas manos.



10 Con los brazos extendidos, cambie el bastón por delante del pecho.

11 Realiza círculos al frente.

12 Realiza círculos atrás.

13 Lleva bastón a la cabeza y baja.