

TABLA DE HOMBRO

DE PIE:

1. Brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Balancear hacia detrás y hacia delante.
2. Giros de los hombros hacia delante y hacia detrás.

BOCA ARRIBA:

3. Tumbados, piernas estiradas, brazos a lo largo del cuerpo. Cogemos el bastón y lo llevamos al techo, a los hombros, al techo de nuevo y a posición inicial.
4. Tumbados, piernas estiradas, brazos a lo largo del cuerpo. Llevamos el palo hasta tocar el suelo pasando por encima de la cabeza con los codos extendidos, en esta posición flexionamos los codos para tocar la cabeza con el palo, volvemos a extender los codos y volvemos a la posición de partida.
5. Tumbados, con los brazos en cruz, los elevamos y los llevamos al techo. Cruzamos los brazos (mano derecha toca hombro izquierdo y viceversa), al techo de nuevo y a posición de partida.

DE LADO

6. Sobre el lado sano, llevar la mano a la nuca y volver a la posición inicial.
7. Levantar el brazo superior lateralmente con el codo extendido por encima de la cabeza hasta tocar el suelo y volver a la posición de partida.
8. Llevar la mano detrás de la espalda y recorrerla de arriba abajo.

BOCA ABAJO

9. Manos unidas detrás de la espalda, procurar tener los codos extendidos y elevar las manos hacia el techo. Mantener y relajar.