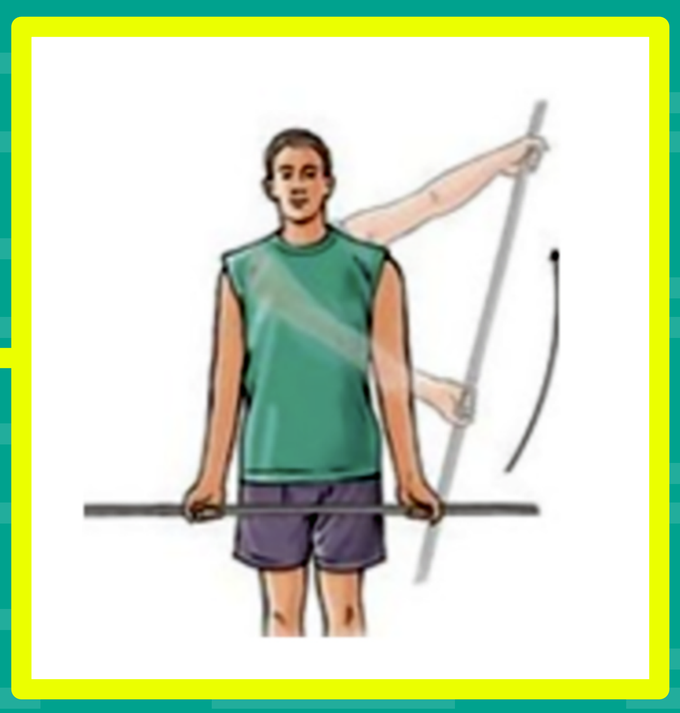
Ejercicios para hombro

Elaboraron: Cecilia y María del Carmen Campos Flores, licenciadas en Terapia Física

En posición de pie con la ayuda de un bastón o de un palo, subir y bajar los brazos a tolerancia. Realizar dos series de diez repeticiones.

Misma posición, colocar el palo en la parte posterior del tronco y llevarlo hacia atrás estirando los codos. Realizar dos series de diez repeticiones.

Misma posición, colocar el palo por delante, realizar movimiento hacia un lado y otro. Ejecutar dos series de diez repeticiones.



Misma posición, subir y bajar los hombros, girar hacia adelante y hacia atrás; proyectar los hombros hacia adelante y atrás, como lo muestra la imagen dos. Realizar dos series de diez repeticiones.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA