

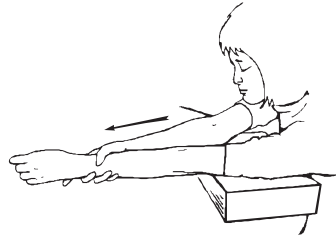


Use su otra mano para flexionar el codo con el pulgar apuntando hacia el mismo hombro. fuerce este movimiento lo mas que pueda.



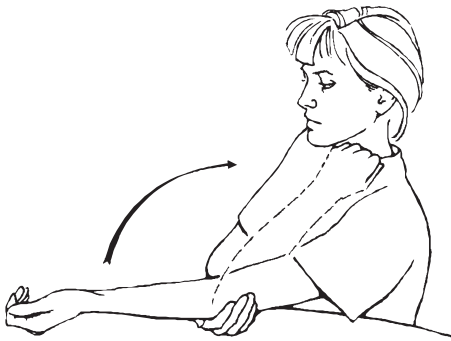
Mantenga 10 segundos.
Repita 15 veces.
Haga 2 sesiones por día.

CODO - 6 Extensión (Pasiva)



Coloque un libro grueso sobre la mesa y apoye la parte superior del brazo sobre el mismo. Tómese el antebrazo con su otra mano y aplique una fuerza constante hacia abajo y afuera para enderezar el codo.

Mantenga 10 segundos. Repita 15 veces.
Haga 1 sesiones por día.



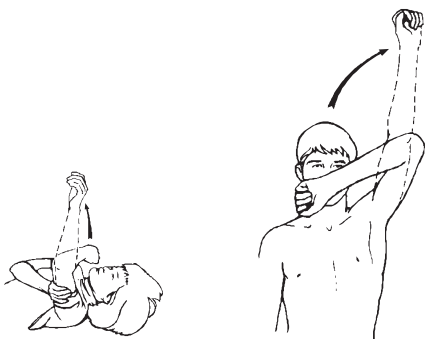
Palma hacia arriba, apoye el codo sobre su mano opuesta. Dóblelo lo más que pueda y extienda lo mas que pueda.

Mantenga 2 segundos. Repita 15 veces.
Haga 2 sesiones por día.

Apoye el antebrazo sobre una mesa con una toalla debajo del mismo. Doble el codo deslizando el brazo con el pulgar apuntando hacia su pecho extienda lo mas que pueda.



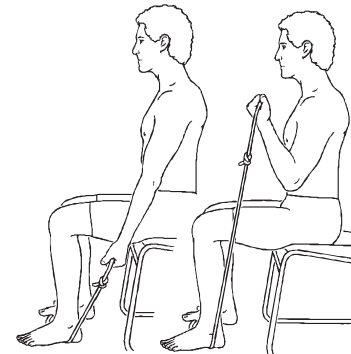
Mantenga 2 segundos.
Repita 15 veces.
Haga 2 sesiones por día.



Acostado sobre su espalda o sentado, levante el codo hacia arriba. Enderece el brazo sin mover el hombro.

Mantenga 3 segundos. Repita 15 veces.
Haga 2 sesiones por día.

Doble el codo lo más posible y extienda lo mas posible



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.



Boca arriba con el brazo derecho por encima de la cabeza, apoyado por el otro brazo. Permita que el codo se doble hasta sentir un estiramiento. Sostenga 10 segundos. Después estire lo más posible sostenga 10 seg.

Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

