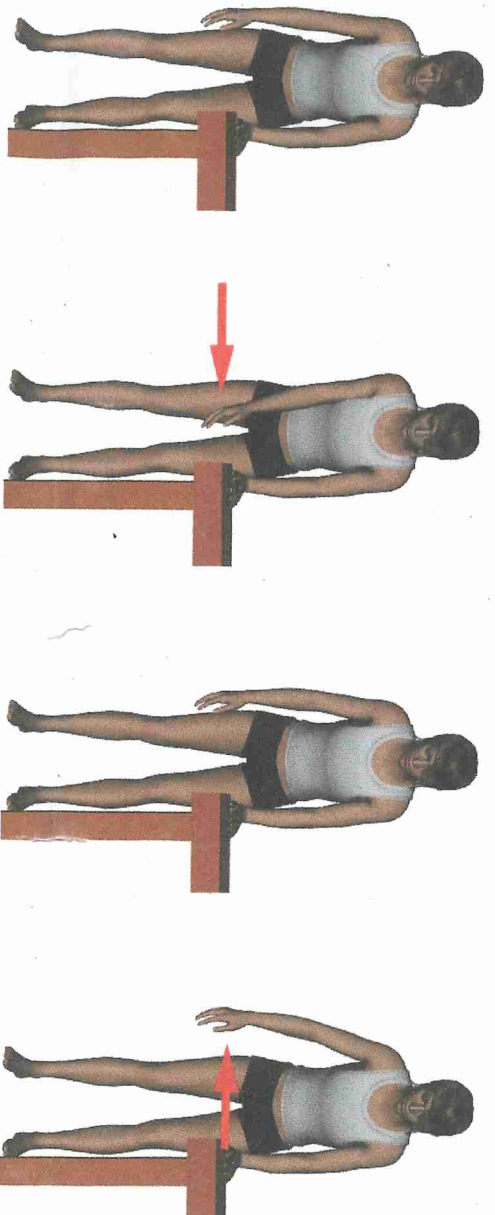
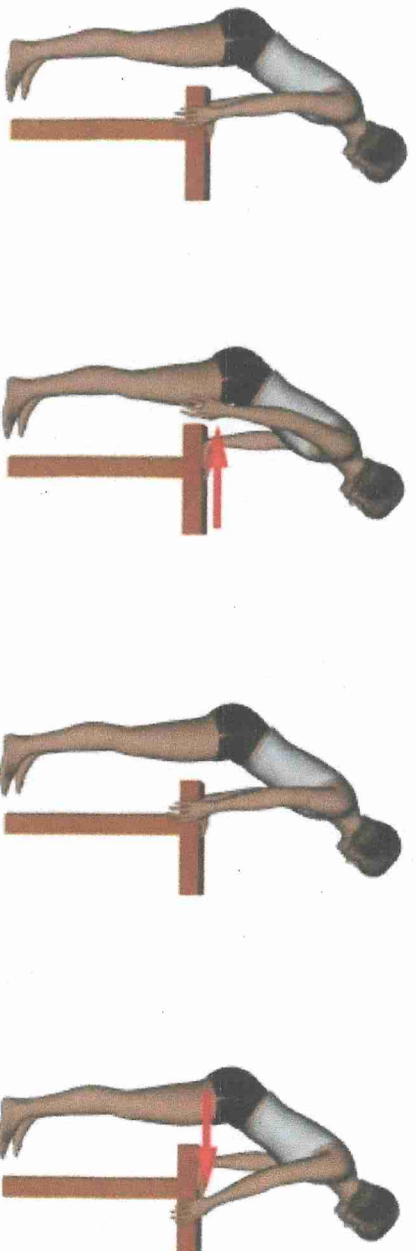


PAUSAS ACTIVAS PARA HOMBRO

EJERCICIOS DE MOVILIDAD



REALICE EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA HOMBRO; APOYADO SOBRE UNA MESA CON LA ESPALDA LEVEMENTE INCLINADA HACIA ADELANTE; EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES (HACIA ADELANTE Y ATRÁS, DERECHA E IZQUIERDA Y EN CIRCULOS HACIA ADENTRO Y HACIA AFUERA), REALICE 15 REPETICIONES EN CADA DIRECCIÓN Y CAMBIE DE BRAZO.