

PAUSAS ACTIVAS PARA HOMBRO

EJERCICIOS DE MOVILIDAD CON BASTÓN

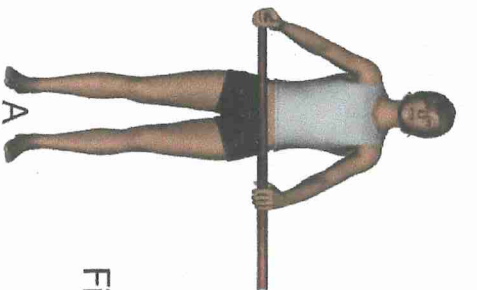


Fig. 8

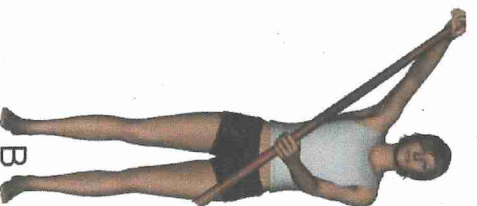


Fig. 9

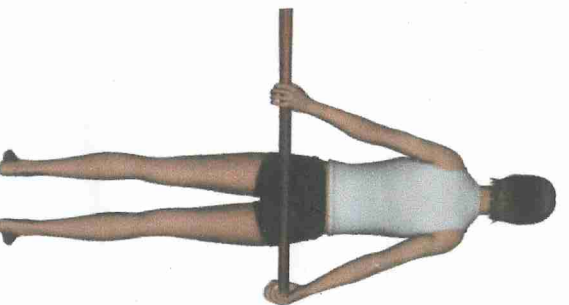
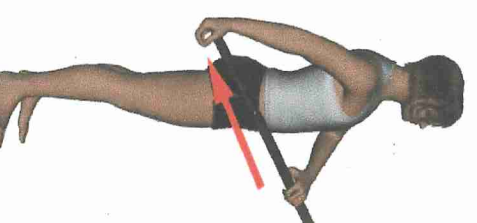


Fig. 10

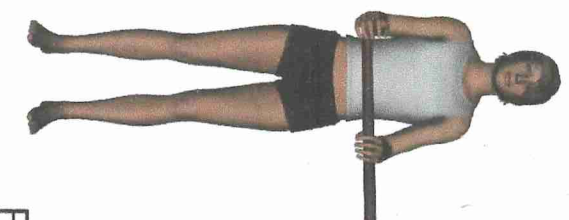
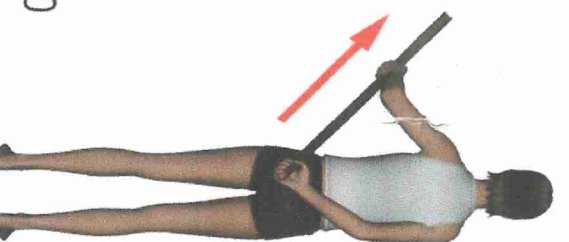
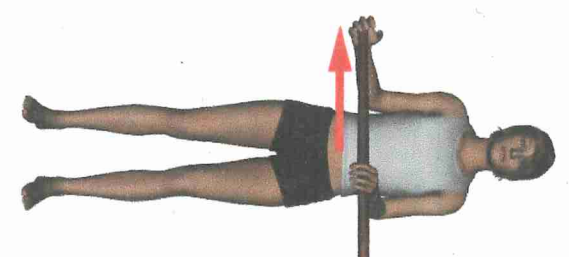


Fig. 11



REALICE EJERCICIOS DE MOVILIDAD UTILIZANDO UN PALO DE ESCOBA PARTIDO POR LA MITAD. DE CADA EJERCICIO SE HACEN 2 SERIES DE 8 A 10 REPETICIONES.