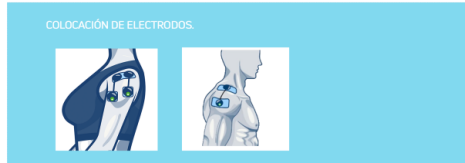








• Programa Muscular Hombros.

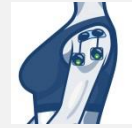
- Aumento del volumen muscular.
- Mejora la resistencia muscular.



<p>Programa. Muscular Hombros Objetivo. Fortalecer brazos y Hombros. Material. Silla o similar.</p>	<p>Ejercicio: Press de hombro sentado. Duración. 3 - 5 ciclos, Contracción – recuperación.</p>	
<p>POSICIÓN DE INICIO</p>	<p>EJECUCIÓN</p>	<p>RECUPERACIÓN</p>
<p><i>Sentado en una silla con la espalda recta, muñecas mirando al frente, codos flexionados a 90º.</i></p> 	<p><i>Estirar los brazos hasta llevarlos por encima de la cabeza, realizar 2 – 3 repeticiones durante el tiempo que dura la Fase de Contracción.</i></p> 	<p><i>Vuelve a la posición de inicio.</i></p> 

Programa. Muscular Hombros
Objetivo. Fortalecer brazos y Hombros.
Material. Ninguno.

Ejercicio: Fondos en pared.
Duración. 3 - 5 ciclos, Contracción – recuperación.



POSICIÓN DE INICIO

De pie, piernas abiertas ancho de las caderas, manos sobre la pared, un poco más separadas que los hombros a la altura del pecho.



EJECUCIÓN

Acerca el pecho a la pared y mantener la posición en isométrico durante la Fase de Contracción.



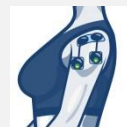
RECUPERACIÓN

Vuelve a la posición de inicio.



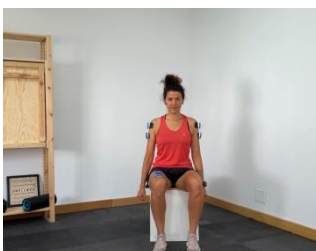
Programa. Muscular Hombros
Objetivo. Fortalecer brazos y Hombros.
Material. Silla o similar.

Ejercicio: Elevaciones laterales.
Duración. 3 – 5 ciclos, Contracción – recuperación.



POSICIÓN DE INICIO

Sentada en una silla o de pie, espalda recta, codos ligeramente flexionados.



EJECUCIÓN

Elevar los brazos hasta la altura de los hombros (no superarlos), realizar 2 – 3 repeticiones durante el tiempo que dura la Fase de Contracción.



RECUPERACIÓN

Vuelve a la posición de inicio.

