

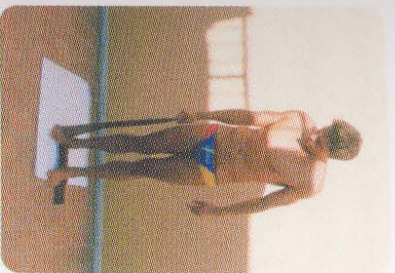


Posición inicial: de pie, en posición anatómica con ligera pronación del antebrazo, pisando uno de los extremos de la banda elástica.

Ejecución: flexión del brazo hasta sobrepasar los 90°.

Acción muscular sobre el

hombro: trabajo de la musculatura flexora del hombro, de manera muy concreta la porción anterior del deltoides, en parte el pectoral mayor (sobre todo hasta los 60°), así como el coracobraquial y de manera accesorio, como antepulsor secundario, el bíceps braquial.

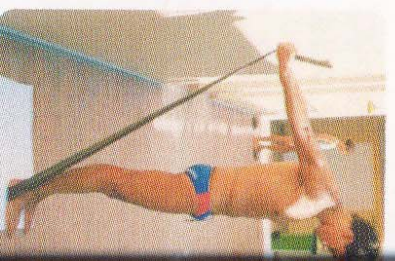


Posición inicial: de pie, en posición anatómica con ligera pronación del antebrazo, pisando con ambos pies uno de los extremos de la banda elástica.

Ejecución: abducción del brazo hasta sobrepasar los 90°.

Acción muscular sobre el

hombro: trabajo de la musculatura abductora del hombro, en los primeros grados, sobre todo acción del supraspinoso, así como el deltoides (con todas sus porciones) y, como accesorio, la porción larga del bíceps braquial.



Posición inicial: de pie, en posición anatómica con ligera pronación del antebrazo, pisando uno de los extremos de la banda elástica.

Ejecución: retroimpulsión del brazo sin flexión del antebrazo.

Acción muscular sobre el

hombro: trabajo de la musculatura extensora del hombro, de manera concreta la parte posterior del deltoides, el dorsal ancho, redondo menor y el tríceps braquial.