



Posición inicial: de pie, tronco flexionado 90° , una de las piernas adelantada con respecto a la otra, pisando la banda elástica con el pie retrasado. El tronco descansa, a través del brazo, sobre la pierna adelantada para no sobrecargar la zona lumbar. El otro brazo se encuentra, en posición perpendicular al tronco, hacia el suelo.

Ejecución: antepulsión del brazo hasta llegar a los 180° .

Acción muscular sobre el hombro: además del trabajo de la musculatura flexora del brazo, trabaja la musculatura que orienta la escápula para llegar a esa posición (más allá de los 90°). Es decir, los del ejercicio 1 más el serrato mayor (sobre todo la porción inferior), en parte el trapecio como músculo fijador del movimiento, así como toda la musculatura extensora del tronco, que participa en la antepulsión del brazo más allá de los 90° en la posición del tronco.

Posición inicial: de pie, pies separados unos 80 cm. Con uno de ellos sujetamos la banda elástica, el tronco flexionado 90° , descargamos el peso del tronco a través de uno de los brazos sobre una de las piernas. El otro brazo, perpendicular al tronco y al suelo.

Ejecución: extensión horizontal, hasta poner el brazo entero en prolongación con el resto de la cintura escapular.

Acción muscular sobre el hombro: trabajo de todos los aductores de la escápula, trapecio, romboides. Por otro lado, participarán el conjunto formado por el redondo menor y el infraespinoso, además del tríceps (importante la porción corta).

