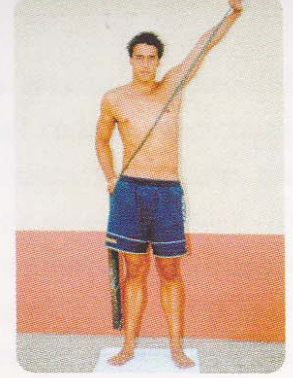
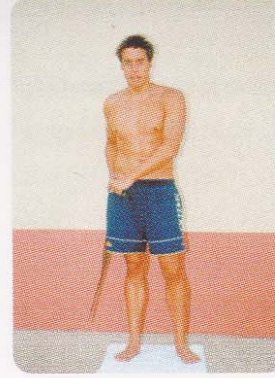


Posición inicial: de pie, en posición anatómica con ligera pronación del antebrazo, pisando uno de los extremos de la banda.

Ejecución: llevamos el brazo en un movimiento de flexión, pero con una dirección oblicua, cruzando un hipotético plano sagital medial, con un movimiento de supinación del antebrazo.

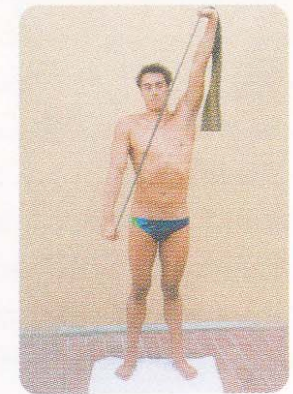
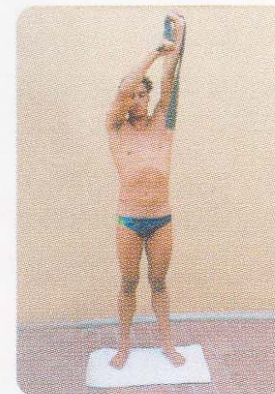
Acción muscular sobre el hombro: de la relación entre la dirección de la goma y el eje de giro de la articulación del codo, depende la musculatura que trabajará sobre todo en la parte final del ejercicio. A priori, podemos decir que trabajan los flexores de toda la cadena anterior del brazo y el tórax, fundamentalmente el pectoral mayor, pues provoca la antepulsión, así como ese grado de adducción. Es importante también el biceps, sobre todo por la flexión del antebrazo, así como por la supinación del mismo, y el coracobraquial.



Posición inicial: de pie, cogemos la banda con una de las manos.

Ejecución: con el otro brazo hacemos una flexión con un componente de abducción (como desenvainando una espada).

Acción muscular sobre el hombro: trabajo del tríceps, deltoides posterior, la musculatura aductora de la escápula (ya citada) y sinérgicamente el serrato mayor.



Posición inicial: de pie, uno de los brazos sujetando la banda elástica, y el otro junto a él.

Ejecución: el otro brazo busca su posición anatómica de referencia.

Acción muscular sobre el hombro: musculatura extensora del brazo, deltoides posterior, musculatura aductora de la escápula (y como se da un descenso parcial de la altura de la escápula, también las fibras inferiores del serrato mayor).