

EJERCICIOS DE HOMBROS - Con cuerda o sino, goma de números de flexi

- De pie, Hago circunducciones hacia delante y hacia atrás con ambos brazos.
- De pie, Hago lanzamientos de brazos de un lado a otro (laterales)
- De pie, coloco los dos brazos en el centro delante, y lanzo un brazo hacia atrás y otro hacia delante (8) y cambio de sentido.
- Con piernas abiertas y tronco a 90°:
 - hago 4 lanzamientos de un brazo y cuento 8 tiempos apretando hacia la rodilla contraria. Lo mismo con el otro brazo.
 - cojo los brazos por detrás y tiro hacia delante a tocar el suelo (si ya toco el suelo con piernas abiertas, lo repetiré con piernas en 6ª)
 - hago rebote por dentro de las piernas y lanzo brazos a 90 al lado de las orejas.

En el suelo: Mariposa con brazos detrás y manos juntas, voy caminando con los dedos de las manos todo lo que pueda hacia atrás y cuento 20.

- Pasadas de hombros con cuerda, cada vez intentando cerrar más la cuerda.

RECORDATORIO IMPORTANTE: Las pasadas deben ser siempre con codos estirados y pasar ambos brazos a la vez.