

## EJERCICIOS

### FICHA TÉCNICA 5

**NIVEL:**  
**PRECALENTAMIENTO**  
**Y MOVILIDAD**  
**ARTICULAR Y**  
**MUSCULAR**

**TIPO:**

**TÍTULO:** PRECALENTAMIENTO Y MOVILIDAD CODO Y BRAZO

**AUTOR:** PATRICIA SILVESTRE

**Nº PARTICIPANTES:** 8

**OBJETIVOS:**

✓ Preparar articulaciones del brazo

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- A. Flex/Ext de codo.
- B. Pronosupinación antebrazos.
- C. Abrir y cerrar brazos al centro.
- D. Abrir y cerrar brazos arriba.
- E. Boxeo alterno delante.
- F. Boxeo alterno arriba.
- G. Círculos brazos extendidos.

#### MECÁNICA DEL EJERCICIO

- A. Llevar manos al hombro en la flexión y estirar brazos al máximo en la extensión. (5 repeticiones)
- B. Pronosupinar llegando al máximo, forzando suave. (5 repeticiones)
- C. , D. Y E. Intentar mantener los codos lo más extendidos posible. (5/10 repeticiones)

#### VARIANTES

Activo/Asistido

**OBSERVACIONES/IMAGENES**

**A.**



**B.**



**OBSERVACIONES/IMAGENES**

**EJERCICIO C**



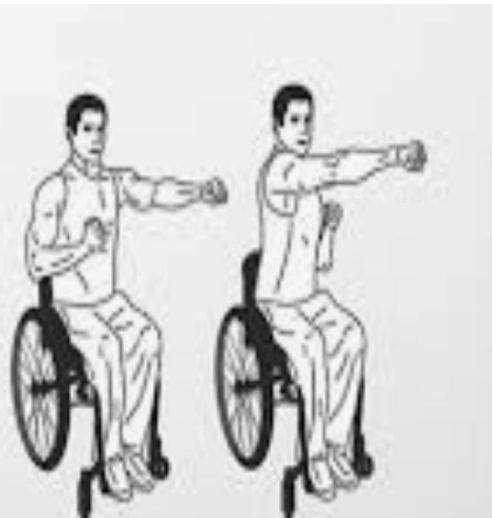
**EJERCICIO D**



**EJERCICIO E**



**EJERCICIO F**



**EJERCICIO G**

