



Doctor Hai Min Zhou
Masaje y acupuntura, Medicina tradicional de China

Tel : 91 544 69 02 - 619 618 171

EJERCICIOS DE HOMBRO

El numero de repetición del ejercicio depende del estado del paciente; consultar para cada persona en particular.

1.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Puños cerrados.

Ejecución: Poner los brazos en forma de cruz. Flexionar los codos para llevar los puños a la altura del pecho y volver a Estirar los brazos para abrir el pecho y juntar las escápulas lentamente. Flexionar los codos y volver a estirar repetidamente. Repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

2.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Puños cerrados.

Ejecución: Levantar un brazo hacia el frente hasta la vertical para comenzar. Levantar el brazo contrario al mismo tiempo que bajamos el brazo alzado hasta la posición inicial inversa. Los brazos se cruzan al frente. Repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

3.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Puños cerrados.

Ejecución: Poner los brazos en cruz y flexionar los codos para poner los puños a la altura de las orejas. Levantar los brazos hasta la vertical lentamente mientras se inspira. Volver a flexionar los codos cerrando los omóplatos hasta poner los puños otra vez a la altura de las orejas al expirar y el cuello se estira. Repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

4.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Poner los brazos en cruz y flexionar los brazos poniendo las puntas de los dedos sobre los hombros; rotar 5 veces los hombros hacia adelante haciendo un círculo; repetir el ejercicio de 8 a 16 veces. Rotar 5 veces los hombros hacia atrás haciendo un círculo; repetir el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

5.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas jutas, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Manos abiertas.

Ejecución: Levantar los brazos hasta la vertical lentamente inspirando al mismo tiempo, bajar lentamente los brazos dejando hasta su posición inicial; repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

6.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Manos abiertas.

Ejecución: Poner los brazos en cruz con las palmas de las manos hacia abajo. Flexionar los codos hasta abrazar el hombro contrario. Manos en las escápulas opuestas. Volver a estirar los brazos hasta la posición inicial. repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

7.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Manos abiertas.

Ejecución: Elevar un hombro inspirando mientras con el otro tiramos hacia abajo. Mantener la posición unos segundos. Bajar el hombro elevado y relajar el otro mientras se expira. Realizar el ejercicio con el hombro contrario. repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces intercalando cada hombro. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

8.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Manos abiertas.

Ejecución: Levantar lentamente los hombros inspirando y, al mismo tiempo, bajar (encoger) el cuello cuanto se pueda; mantener la posición unos segundos; bajar los hombros y subir el cuello mientras se espira; hay que realizar el ejercicio relajado e inspirar y espirar naturalmente; repetir todo el ejercicio de **8 a 16** veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

9.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos.

Ejecución: Cogerse las manos frente a la barbilla entrecruzando los dedos con los codos flexionados. Elevar los codos a la altura de los hombros sin soltar las manos presionando con estas hacia abajo estirando los dedos, mientras se inspira. Bajar los codos relajando las manos al expirar. Repetir todo el ejercicio de **8 a 16** veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

10.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas un poco más que la anchura de los hombros y flexionadas ligeramente, con la espalda recta. Los codos flexionados hacia atrás y los puños cerrados pegados a las costillas flotantes.
Ejecución: Pegar un puñetazo al frente moviendo el puño desde su postura inicial pegado a las costillas hasta estar completamente estirado al frente, a la altura del esternón, con los nudillos hacia arriba. Lanzar el otro puño hacia adelante mientras recogemos el brazo estirado a la posición inicial, de manera simultánea. Intercalar un puñetazo con otro de manera continua. Repetir el ejercicio de 8 a 16 veces.

11.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Manos abiertas.
Ejecución: Balancear los brazos estirados, adelante y atrás como un péndulo. Repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

12.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Puños cerrados.

Ejecución: Poner los brazos en cruz. Rotar los brazos estirados hacia atrás haciendo círculos de 8 a 16 veces. Repetir el ejercicio con la rotación hacia delante de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.

13.-



Posición de partida: de pie, relajarse, ojos al frente, piernas separadas a la altura de los hombros, con los brazos a los costados pegados a los muslos. Puños cerrados.

Ejecución: elevar por delante los brazos hasta la vertical mientras damos un pequeño paso hacia el frente con la pierna derecha. Con el peso del cuerpo se flexiona la pierna derecha y estira la izquierda mientras que al elevarse los brazos, se arquía la espalda. Volvemos relajadamente a la posición inicial y realizamos el ejercicio con la otra pierna. Repetir todo el ejercicio de 8 a 16 veces. Realizar el ejercicio lentamente con la respiración relajada.