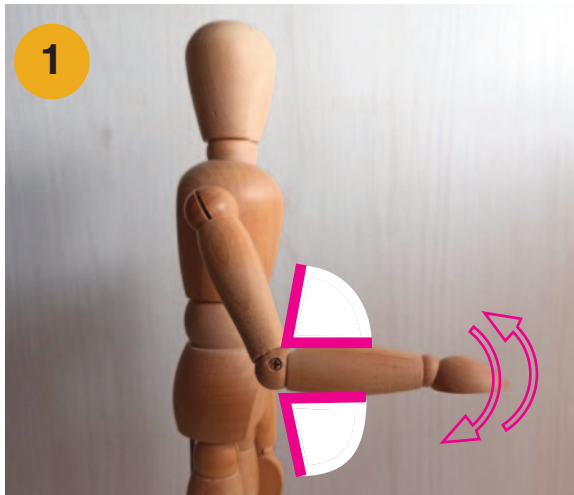


## Ejercicios de codo y antebrazo

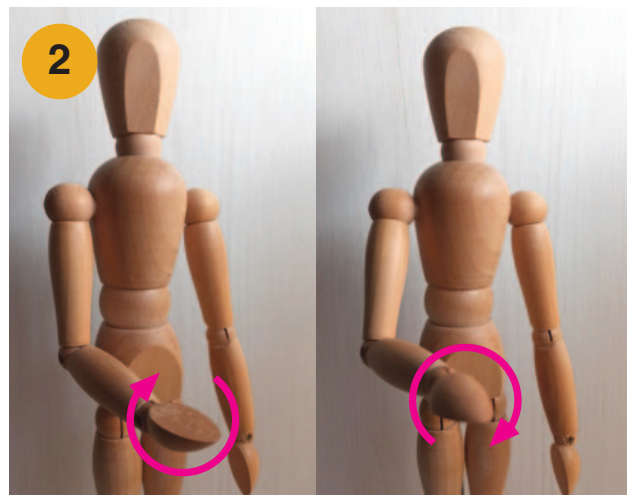
### 1. Calentamiento (ANTES)

Realizar 15 repeticiones por cada movimiento de manera suave y progresiva.



#### Flexión y extensión:

Con el codo pegado al cuerpo, el brazo en 90 grados y la palma de la mano mirando arriba, elevar la mano hacia el hombro y bajar la mano hacia el muslo.



#### Supinación y pronación del antebrazo:

Con el codo pegado al cuerpo y el brazo en 90 grados, girar la muñeca de manera que la palma de la mano quede hacia arriba y luego hacia abajo.

### 2. Pausas activas (DURANTE)

Dejar DESCANSAR el HOMBRO durante 5 minutos, evitando levantar el brazo hacia adelante o hacia atrás, así como elevar el brazo hacia los lados.

Si no es posible, realizar tareas que involucren principalmente a otras articulaciones y que permitan un descanso relativo a los hombros.

Bajar los brazos y manos a los lados del cuerpo, sacudiendo las manos durante 15 segundos para eliminar tensión.



### 3. Estiramientos (DESPUÉS)

Mantener cada postura durante 15 segundos.

Un estiramiento debe realizarse de manera progresiva, controlada y sin causar dolor.

No deben realizarse estos movimientos sobre una articulación o musculatura dolorida sin consultar al servicio médico.



Estirar los brazos al frente a la altura de los ojos. Entrelazar los dedos y girar las palmas hacia afuera, extendiendo los brazos.



Levantar los brazos por encima de la cabeza.

Sujetar el codo de un brazo con la mano contraria, empujando suavemente el codo detrás de la cabeza.



Estirar las palmas de las manos al frente y levantar los dedos hacia arriba.



Estirar los dorsos de las manos al frente y bajar los dedos hacia abajo.

Se puede sujetar la punta de los dedos con la mano contraria y tirar levemente de ellos hacia atrás.