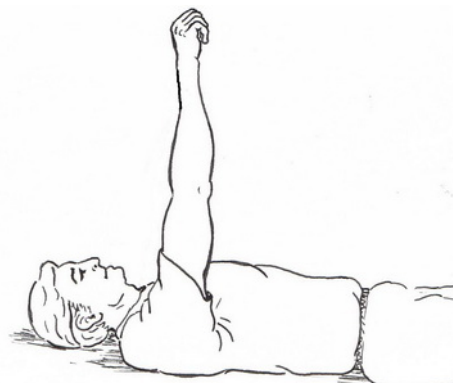


### Deltoides anterior en supino

Colocar el brazo en posición de  $90^{\circ}$  (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.

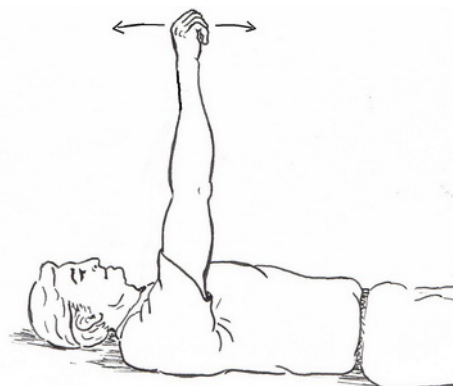
Series: 1  
Repeticiones: 1



### Deltoides anterior en supino y balanceo

Colocar el brazo en posición de  $90^{\circ}$  (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de  $20^{\circ}$ . Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.

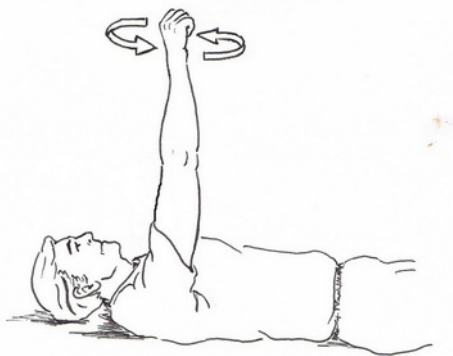
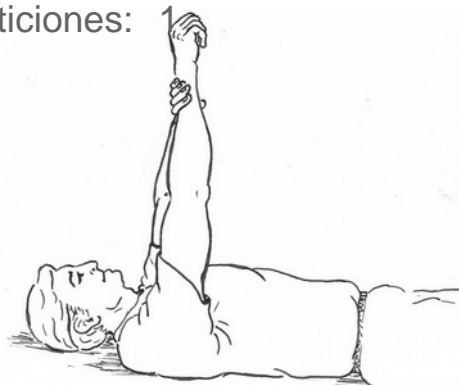
Series: 1  
Repeticiones: 1



### Deltoides anterior en supino y círculos

Colocar el brazo en posición de  $90^{\circ}$  (se puede ayudar con la mano contralateral). Realizar círculos con el brazo. Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.

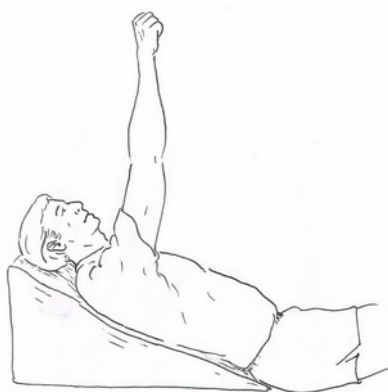
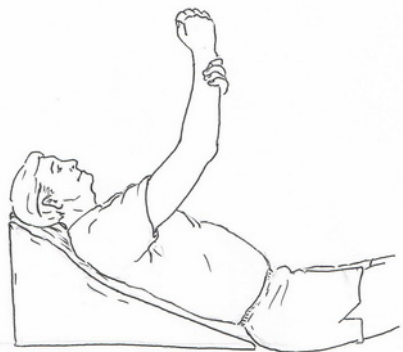
Series: 1  
Repeticiones: 1



### **Deltoides anterior tronco inclinado**

Colocar el brazo en posición de  $90^{\circ}$  (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.

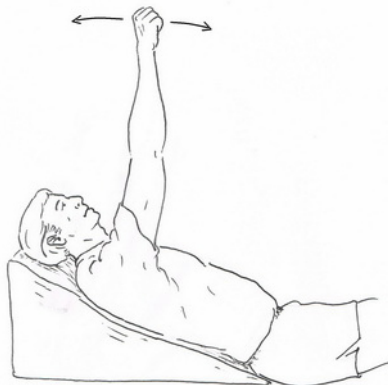
Series: 1  
Repeticiones: 1



### **Deltoides anterior tronco inclinado y balanceo**

Colocar el brazo en posición de  $90^{\circ}$  (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de  $20^{\circ}$ . Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.

Series: 1  
Repeticiones: 1



### **Deltoides anterior concéntrico en bipedestación**

Empujar con la mano del lado afectado contra la resistencia de la otra mano y soltar.

Series: 1  
Repeticiones: 1

