










EJERCICIOS CON GOMAS PARA FORTALECER Y PREVENIR MUSCULATURA IMPLICADA EN LA BRAZADA.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

2 SERIES DE 15 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO

DES: 20'' a 40'' (a consideración del deportista)

- Cuando trabajemos con los dos lados del cuerpo a la vez, detenerse un momento a igualar los dos extremos de la goma.
- Empezar con las gomas más elásticas e ir progresando, con las semanas, a gomas menos elásticas.
- Realizar amplios movimientos que trabajen todo el campo de movimiento de cada articulación.

	<p>Con la goma sujeta por los extremos y por detrás del tronco elevamos los brazos hasta la vertical sin flexionarlos.</p>
	<p>Con un brazo en extensión elevado en la vertical y el otro brazo abajo en extensión, con la goma sujeta por los dos extremos y por detrás del tronco, realizar un cambio de posición de los brazos, el que estaba abajo pasa arriba y viceversa. El ejercicio se realiza con los brazos en extensión.</p>
	<p>Pisamos un extremo de la goma y con la mano contrario cogemos el otro extremo. Elevamos el brazo en diagonal y sin flexionarlo hacia el lado contrario de la pierna que pisa la goma.</p>
	<p>Con la goma sujeta por los extremos y los brazos en flexión con el codo pegado al cuerpo, realizamos aperturas laterales de los antebrazos sin separar los codos del cuerpo.</p>
	<p>Con un extremo de la goma enganchado a una barandilla y el otro extremo enganchado en la mano, realizamos extensión de la goma sin flexionar el brazo, hasta situarlo en línea con el hombro. Repetimos el ejercicio con el otro brazo.</p>
	<p>Con un extremo de la goma enganchado a una barandilla nos situamos lateralmente a la misma, con el brazo en flexión y el codo pegado al cuerpo, aproximamos la goma hasta pegar el antebrazo a nuestra cintura.</p>
	<p>Misma posición que el anterior, solo que la mano que coge la goma es la más alejada a la barandilla, desde la cintura llevamos el brazo hasta el exterior, sin separar el codo del cuerpo.</p>
	<p>Con un extremo de la goma enganchado a una barandilla y el otro extremo sujeto por la mano con el brazo en flexión y en línea con el hombro, elevamos el antebrazo sin perder la posición del codo ni del hombro en línea con el brazo</p>
	<p>Similar al ejercicio anterior, con la salvedad de que nos colocamos de espaldas a la barandilla y partimos con el brazo elevado a la altura del hombro y en flexión, debemos de llevar el antebrazo hacia delante, sin perder la posición del codo ni del hombro.</p>