

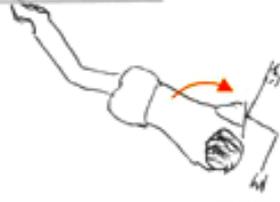
Miniserie: HOMBROS

Por Àlex Costa

La práctica pretende desarrollar fortalecimiento y flexibilidad sobre el **hombro**, concretamente, sobre el conjunto **escapulohumeral**, que pone en juego la extremidad superior con el tórax. Para esta serie se han elegido ejercicios poco corrientes en la práctica física del yoga, y mucho menos corrientes en la actividad cotidiana que solemos llevar, con la idea de poner en juego haces musculares a menudo poco desarrollados.

Músculos AGONISTAS
 Desarrollo de la **fuerza**

Músculos ANTAGONISTAS
 Desarrollo de la **flexibilidad**

Plano sagital: ANTEPULSIÓN	
 <p>Sentado sobre talones: Elevar un brazo al frente.</p> <p>Deltoides anterior, coracobraquial y pectoral mayor.</p>	 <p>De rodillas, con brazo extendido al frente: Descender el pecho.</p> <p>Deltoides posterior, dorsal ancho y redondo mayor.</p>
Plano sagital: RETROPULSIÓN	
 <p>De rodillas: Brazos hacia atrás, alejándolos de la espalda.</p> <p>Deltoides posterior, dorsal ancho y redondo mayor.</p>	 <p>Sentado sobre talones: Alejar manos hacia atrás y flexionar los codos.</p> <p>Deltoides anterior, coracobraquial y pectoral mayor.</p>
Plano frontal: ABDUCCIÓN	
 <p>Boca abajo: Elevar brazos abiertos en cruz.</p> <p>Deltoides medio, infraespinoso y supraespinoso.</p>	 <p>Boca abajo, con brazo derecho abierto: Torsión, elevando el hombro izquierdo.</p> <p>Pectoral mayor, bíceps braquial y coracobraquial.</p>
Plano frontal: ADUCCIÓN	
 <p>A cuatro patas: Cruzar y elevar brazo derecho hacia la izquierda.</p> <p>Pectoral mayor, bíceps braquial y coracobraquial.</p>	 <p>Boca abajo: Brazo derecho cruzado bajo el pecho, con giro hacia la derecha.</p> <p>Deltoides medio, infraes-</p>
Plano transversal: ROTACIÓN EXT.	
 <p>Postura ecuestre: Dorso de la mano derecha empuja contra el lado externo del muslo derecho.</p> <p>Infraespinoso, redondo menor y deltoides posterior.</p>	 <p>Brazo izquierdo rodea al derecho desde abajo: La mano Izq. tira de la Der. hacia el lado derecho.</p> <p>Subescapular, dorsal ancho, pectoral mayor, redondo mayor y deltoides anterior.</p>
Plano transversal: ROTACIÓN INT.	
 <p>Sentado: Presionar palma contra palma y codos contra cara interna de rodillas flexionadas.</p> <p>Subescapular, dorsal ancho, pectoral mayor, redondo mayor y deltoides anterior.</p>	 <p>Sentado, con dorso de mano derecha tras la espalda: La rodilla Der. empuja el codo Der. hacia izquierda.</p> <p>Infraespinoso, redondo menor y deltoides posterior.</p>