

Ejercicio escapular de pie

1. Párese derecho. Levante cada brazo hacia los lados y dóblelos en un ángulo de 90 grados con las palmas hacia adelante.
2. Lleve los hombros hacia atrás, haciendo que los omóplatos se unan. Mantenga la posición durante 5 segundos o según le hayan indicado.
3. Relájese. Repita el ejercicio 5 veces o según le hayan indicado.

