

## 6.8. Tijeras de brazos (nivel básico)

**POSICIÓN INICIAL:** Tumbados en posición supina, pelvis neutral. Rodillas flexionadas, pies abducidos al ancho de las caderas. Brazos a la vertical paralelos. A y B con las cabezas cercanas. Ambos sujetan con las manos los extremos de dos bandas paralelas entre sí.

**RESPIRACIÓN:**

**INSPIRAN** A y B en la posición inicial con brazos hacia arriba.

**ESPIRAN** realizan tijeras con los brazos simultáneamente manteniendo las bandas tensas. Comienzan ambos descendiendo el brazo derecho y elevando el izquierdo hacia la cabeza, coordinadamente.

**INSPIRAN** vuelven a la posición inicial.

**REPETICIONES:** un máximo de 5 con cada posición de tijera alternando.

**CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO:** cada brazo tiene una función distinta. El que descende inicia aumentando la tensión de la banda y el que se eleva se opone. Aumenta, por tanto, la coordinación motora. Se suman el control torácico y el escapular.

