

EJERCICIOS HOMBRO

MOVILIDAD, ESTABILIDAD Y REFUERZO MUSCULAR

Pendular circular - Codman



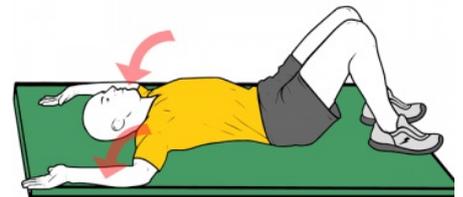
3 minutos

Movimiento pendular del brazo



3 minutos

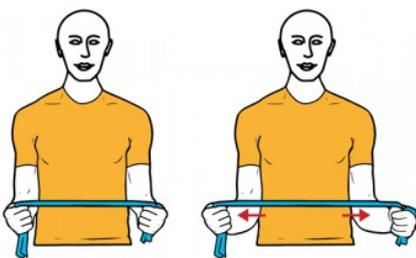
Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa



8 reps

Soltando el aire a mitad que los brazos van hacia el suelo

Rotación externa de hombros con banda elástica



10 reps

Soltar el aire al hacer el movimiento, aguantar la posición final entre 3-5 segundos y volver lentamente.

Rotación externa isométrica de hombro



10 reps

Soltar el aire a medida que se aprieta y aguantar la contracción 5 segundos,

Estiramiento asistido: rotación interna hombro



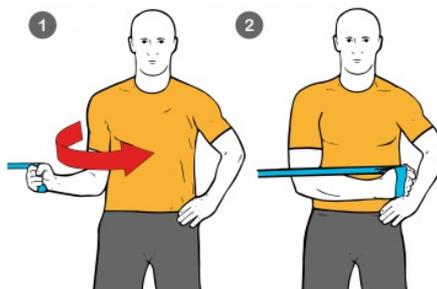
3 minutos. El brazo de delante (sano) estira del de atrás. Ojo el dolor !

Estiramiento hombro: rotación interna



3 minutos

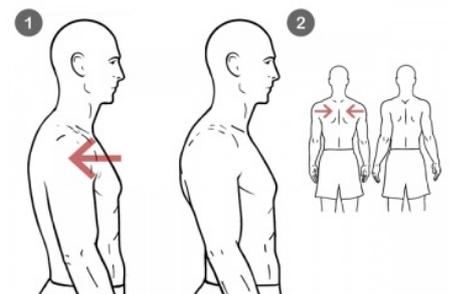
Rotación interna de hombro de pie con cable-polea



10 reps

Soltar el aire al hacer el movimiento, aguantar la posición final entre 3-5 segundos y volver lentamente.

Retracción escapular



10 reps

aproximar las escápulas, aguantar 3 segundos y relajar lentamente.

EJERCICIOS HOMBRO

Estiramiento hombro posterior



10 reps

Aguantar la posición de estiramiento 10-12 segundos. Se puede ir alternando hombros, si se tiene que hacer con los dos.

Estiramiento paravertebrales y dorsales



10 reps

Aguantar posición de estiramiento 10-12 segundos.

Estiramiento pectoral con el brazo flexionado y apoyado



10 reps

Aguantar la posición de estiramiento 10-12 segundos.

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



10 reps

Aguantar la posición de estiramiento 10-12 segundos.