

TENDINITIS CODO: EPICONDILITIS Y EPITROCLEITIS

EJERCICIOS ESTIRAMIENTO Y EXCÉNTRICOS

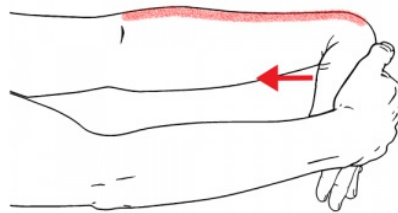
Estiramiento de extensores de muñeca



1 Series 10 reps

Aguantar estiramiento 10-12 segundos. Mismo tiempo de reposo entre repeticiones.

Estiramiento de antebrazo de pie



10 reps

Aguantar estiramiento 10-12 segundos. Mismo tiempo de reposo entre repeticiones.

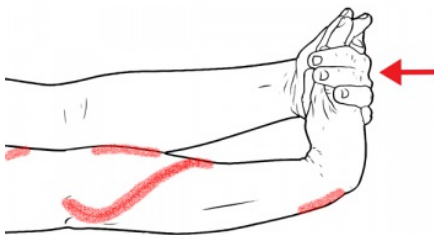
Estiramiento de flexores de muñeca.



10 reps

Aguantar estiramiento 10-12 segundos. Mismo tiempo de reposo entre repeticiones.

Estiramiento de los flexores de la muñeca



10 reps

Aguantar estiramiento 10-12 segundos. Mismo tiempo de reposo entre repeticiones.

Estiramiento rezar



10 reps

Aguantar estiramiento 10-12 segundos. Mismo tiempo de reposo entre repeticiones.

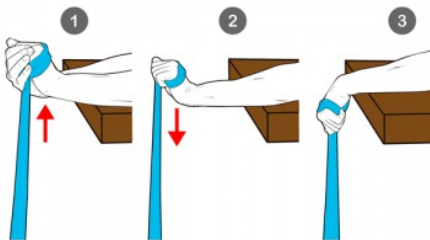
Estiramiento rezar inverso



10 reps

Aguantar estiramiento 10-12 segundos. Mismo tiempo de reposo entre repeticiones.

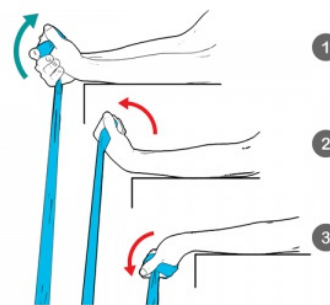
Flexión excéntrica de muñeca con banda elástica



8 reps

La banda elástica se puede substituir por un peso (mancuerna poco pesada, botella de agua pequeña). Bajada muy lenta.

Extensión excéntrica de muñeca con banda elástica



8 reps

La banda elástica se puede substituir por un peso (mancuerna poco pesada, botella de agua pequeña). Bajada muy lenta.