



PENDULUM CIRCLES - CODMAN

Cambie el peso de su cuerpo en círculos para permitir que su brazo lesionado gire libremente en círculos. Su brazo lesionado debe estar completamente relajado.

Duración 30 Segundos

Completar 4 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



SCAPULAR RETRACTIONS

Dirige tus omóplatos hacia atrás y hacia abajo.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



AAROM SHOULDER ABDUCTION - WAND

Mientras sostiene una varita / palma de caña boca arriba en el lado lesionado y la palma boca abajo en el lado no lesionado, levante lentamente el brazo lesionado hacia un lado.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



SIDELYING INTERNAL ROTATION STRETCH - IR SLEEPER STRETCH

Comience recostándose de lado con el brazo afectado en la parte inferior. Su brazo afectado debe estar doblado hacia el codo y el antebrazo apuntando hacia el techo como se muestra a continuación. Luego, use el brazo no afectado para atraer suavemente el antebrazo afectado hacia la mesa o la cama. para un estiramiento hacia adentro.

Sostenga, relájese y repita.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



DOORWAY STRETCH

Mientras está de pie en una puerta, coloque los brazos hacia arriba en el atasco de la puerta y coloque un pie hacia adelante a través de la puerta como se muestra. Luego, doble la rodilla delantera hasta que sienta un estiramiento a lo largo del frente de su pecho y / u hombros. Los brazos deben estar horizontales al suelo y los antebrazos deben estar recostados a lo largo del marco de la puerta.

NOTA: Sus piernas deben controlar cuánto se estira doblando o estirando la rodilla a través de la puerta.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



WALL PUSH UPS

Parado en una pared, coloque los brazos frente a usted con los codos derechos para que sus manos lleguen a la pared. Luego, dobla los codos lentamente para acercar el pecho a la pared. Mantenga los pies plantados en el suelo todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



BALL ON WALL

Mientras está parado y sosteniendo una pelota en la pared, inclínese hacia la pelota y gire la pelota en círculos pequeños.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



CROSS ARM STRETCH

Sujete el codo y tire suavemente de él por la parte delantera de su cuerpo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



BENT OVER HORIZONTAL ABDUCTION

Mientras está de pie, inclínese y apóyese con su brazo ileso. Con su brazo afectado comenzando a su lado, levante su brazo hacia arriba y hacia afuera como se muestra.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



Wall Slides

Con la toalla en la mano, coloque la mano en la puerta. Poner peso a través del brazo.

Deslice la toalla hacia arriba en la puerta lo más que pueda. Slide había vuelto a bajar por la puerta a la posición inicial.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día