



Diagonal Pattern D2 Extension

La mano involucrada agarrará la manija del tubo por encima y hacia un lado. Tire del tubo hacia abajo y cruzando su cuerpo hacia el lado opuesto de la pierna. Durante el movimiento, lidera con el pulgar.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos



Diagonal Pattern D2 Flexion

Agarre el mango del tubo en la mano del brazo involucrado, comience con el brazo hacia afuera desde el lado en un ángulo de 45 grados con la palma hacia atrás. Después de girar la palma hacia adelante, proceder a flexionar el codo y llevar el brazo hacia arriba y sobre el hombro involucrado. Gire la palma hacia abajo y retroceda para llevar el brazo a la posición inicial.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos



ELASTIC BAND SHOULDER EXTERNAL ROTATION - ER

Mientras sostiene una banda elástica a su lado con el codo doblado, comience con la mano cerca del estómago y luego retire la banda. Mantenga el codo a su lado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 1 Veces un día

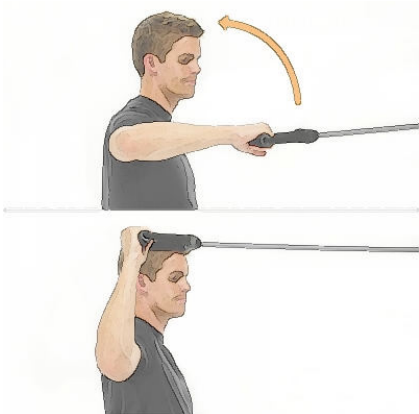


ELASTIC BAND SHOULDER INTERNAL ROTATION - IR

Mientras sostiene una banda elástica a su lado con el codo doblado, comience con la mano alejada del estómago y luego tire de la banda hacia el estómago. Mantenga el codo cerca de su costado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



ELASTIC BAND EXTERNAL ROTATION WITH ABDUCTION - ER 90 90

Comience sosteniendo una banda elástica o un cordón deportivo con el brazo levantado a 90 grados de su costado y el codo doblado a 90 grados. Su antebrazo debe estar dirigido hacia adelante en la posición inicial como se muestra. Luego, gire el hombro hacia atrás para que su antebrazo se dirija hacia arriba.

Mantenga su omóplato en una posición retraída y hacia abajo todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día

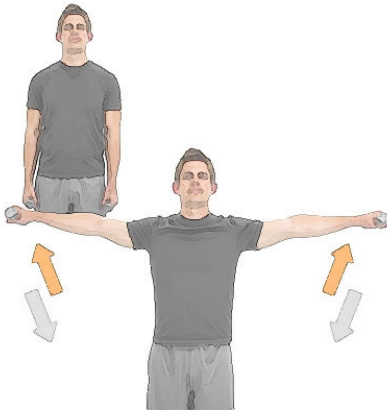


ELASTIC BAND INTERNAL ROTATION WITH ABDUCTION - IR 90 90

Comience sosteniendo una banda elástica o un cordón deportivo con el brazo levantado a 90 grados de su costado y el codo doblado a 90 grados. Su antebrazo debe estar dirigido hacia arriba en la posición inicial como se muestra. Luego, gire el hombro hacia adelante para que su antebrazo quede horizontal al piso. Regrese a la posición original y repita.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



FREE WEIGHT - BILATERAL ABDUCTION IN NEUTRAL - LATERAL RAISE

Mientras sostiene una pesa con ambas manos y con los codos rectos, levante los brazos hacia arriba desde las costillas con las palmas hacia abajo. Bajar y repetir.

No permita que su hombro se encoja de hombros y no sobrepase la altura del hombro.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Scaption, External Rotation

Párese con el codo derecho y el pulgar hacia arriba. Levante el brazo al nivel de los hombros en un ángulo de 30 grados en frente del cuerpo. No ir por encima de la altura del hombro. Mantenga durante 2 segundos y baje lentamente.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



SIDE-LYING EXTERNAL ROTATION

Acuéstese de lado en una cama o mesa con el lado involucrado hacia el techo. Doble el codo a 90 grados con la palma apoyada contra el estómago. Coloque una almohada pequeña o un rollo de toalla entre el codo y el costado. Levante la mano hacia el techo mientras mantiene el codo a 90 grados y el codo a un lado. Mantenga ___ segundos; inferior; repetir.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



PRONE SHOULDER HORIZONTAL ABDUCTION

Acuéstese boca abajo con el brazo colgando sobre el lado de la mesa / cama.

Luego, aprieta los omóplatos hacia adentro y hacia abajo hacia la columna vertebral. Comience el movimiento levantando su brazo hacia el techo mientras lo mantiene a 90 grados de su costado.

Vuelve a la posición inicial y repite.

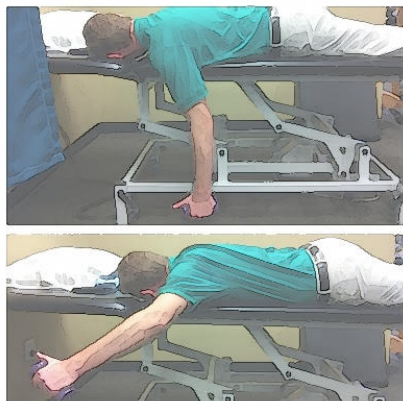


Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Prone Horizontal Abduction (Full External Rotation, 100 degree ABD)

Acuéstese en la mesa boca abajo, con el brazo involucrado colgando derecho al piso, y el pulgar girado hacia arriba. Levante el brazo hacia un lado con el brazo ligeramente por delante del hombro, paralelo al suelo. Mantenga 2 segundos y baje lentamente.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



PRONE ROWS

Acostado boca abajo con los codos rectos, levante lentamente los brazos hacia arriba mientras dobla los codos.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



PRONE ROWS WITH EXTERNAL ROTATION - ER

Acostado boca abajo con el brazo colgando hacia abajo y los codos rectos, estira el codo hacia arriba y hacia atrás. A continuación, gire lentamente el hombro para levantar el puño hacia la cabeza como se muestra.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



Seated Press Ups

Sentado en una silla o mesa, coloque ambas manos firmemente a los lados. Los brazos deben estar directamente debajo de los hombros. Empuje hacia abajo a través de las manos usando los músculos del hombro para levantar el cuerpo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



PUSH UP

Acostado boca abajo, use los brazos y empuje hacia arriba como se muestra.

Mantenga los dedos de los pies en contacto con el piso y mantenga la espalda recta todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



Elbow Flexion

De pie con el brazo contra el costado y la palma hacia adentro, doble el codo hacia arriba y gire la palma hacia arriba a medida que avanza el movimiento. Mantenga 2 segundos y baje lentamente.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



Overhead Elbow Extension

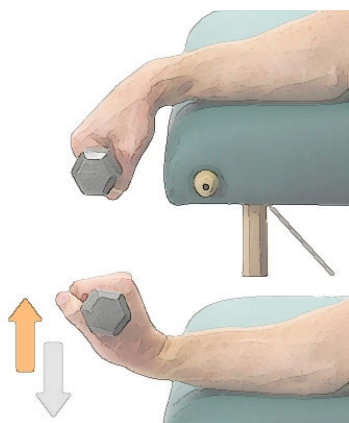
Levante el brazo involucrado por encima. Proporcione apoyo en el codo de la mano no involucrada. Estire el brazo por encima. Mantenga 2 segundos y baje lentamente.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



WRIST EXTENSION CURLS - TABLE

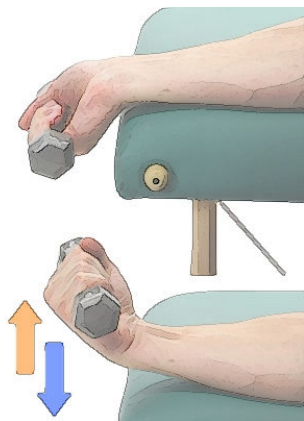
Sostenga un pequeño peso libre, descanse el antebrazo sobre una mesa y doble la muñeca hacia arriba y hacia abajo con la palma de la mano hacia abajo como se muestra.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



WRIST FLEXION CURLS - TABLE

Sostenga un pequeño peso libre, descanse el antebrazo sobre una mesa y doble la muñeca hacia arriba y hacia abajo con la palma de la mano hacia arriba como se muestra.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Wrist Supination

Apoyando el antebrazo sobre una mesa y con la palma hacia abajo, gire la muñeca hacia arriba. Mantener el contacto del antebrazo con la mesa.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



Wrist Pronation

Apoyando el antebrazo en la mesa con la palma hacia arriba, giró la muñeca hacia la palma hacia abajo. Mantener el contacto del antebrazo con la mesa.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día