



## Shoulder Isometrics ADD/ABD/ER/IR

Presione suavemente su mano contra la pared usando su mano. Coloque un rollo de toalla entre la mano y la pared, no lo deje caer mientras realiza el ejercicio. Mantener un codo doblado todo el tiempo.

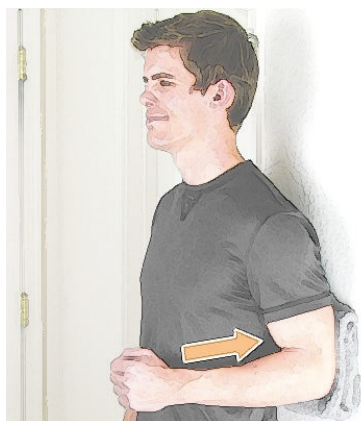
Realice en cada dirección mostrada.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día



## SHOULDER - ISOMETRIC EXTENSION

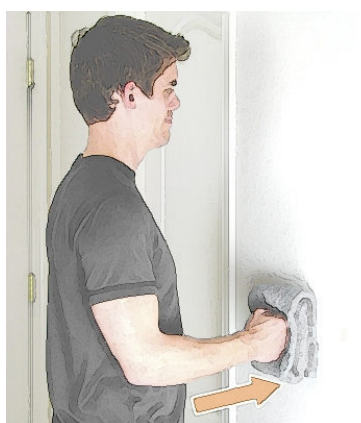
Empuje suavemente el codo doblado hacia la pared.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



## SHOULDER - ISOMETRIC FLEXION

Empuje suavemente el puño hacia adelante contra la pared con el codo doblado.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 1 Conjunto

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

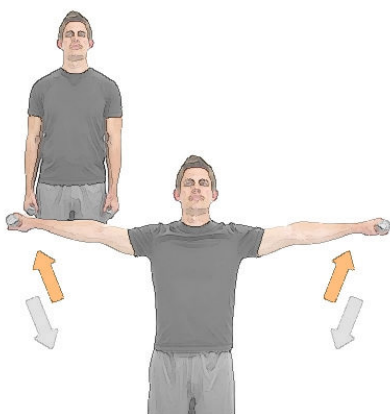


### ELASTIC BAND SHOULDER EXTERNAL ROTATION - ER

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 1 Hora  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 Veces un día



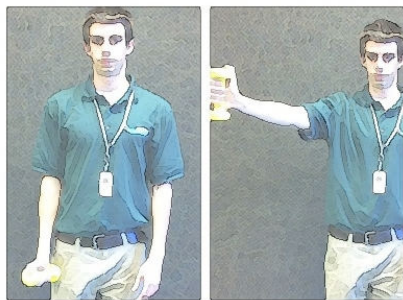
### FREE WEIGHT - BILATERAL ABDUCTION IN NEUTRAL - LATERAL RAISE

Mientras sostiene una pesa con ambas manos y con los codos rectos, levante los brazos hacia arriba desde las costas 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  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
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

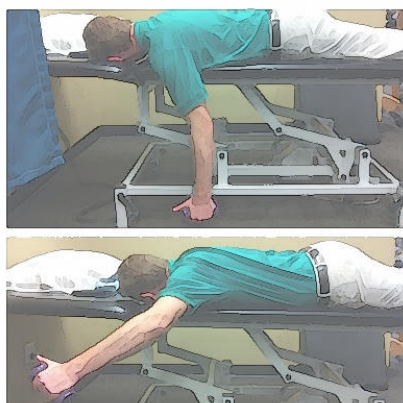
Acuéstese de lado en una cama o mesa con el lado involucrado hacia el techo. Doble el codo a 90 grados con la palma apoyada contra el estómago. Coloque una almohada pequeña o un rollo de toalla entre el codo y el costado. Levante la mano hacia el techo mientras mantiene el codo a 90 grados y el codo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

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Prone 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

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

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

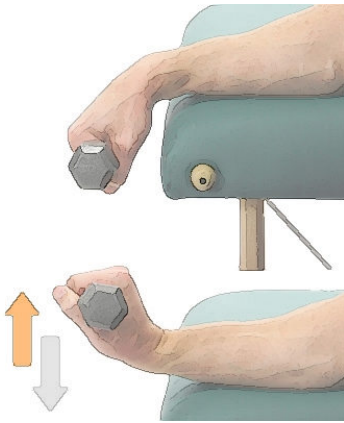


### Elbow Flexion

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

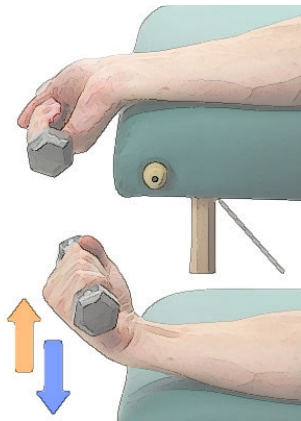
Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 Veces un día



### WRIST EXTENSION CURLS - TABLE

Repetir 10 Veces  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
Realizar 1 Veces un día



### WRIST FLEXION CURLS - TABLE

Repetir 10 Veces  
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo  
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