



## 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

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

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

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



## ELASTIC BAND BILATERAL HORIZONTAL ABDUCTION

Mientras sostiene una banda elástica con los codos rectos y frente a su cuerpo, separe los brazos hacia un lado.

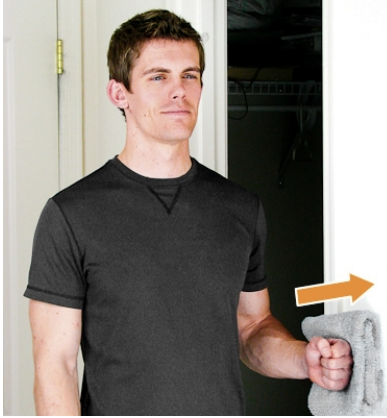
Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día





### SHOULDER - ISOMETRIC EXTERNAL ROTATION

Presione suavemente la mano contra la pared con el dorso de la mano. Mantener un codo doblado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



### SHOULDER - ISOMETRIC FLEXION

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

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



### SHOULDER - ISOMETRIC INTERNAL ROTATION

Presione suavemente la mano contra la pared con la palma de la mano. Mantener un codo doblado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 1 Veces un día



### SHOULDER - ISOMETRIC EXTENSION

Empuje suavemente el codo doblado hacia la pared.

Repetir 3 Veces

Completar 10 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



### SCAPULAR RETRACTIONS

Dibuja tus omóplatos hacia atrás y hacia abajo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



### PRONE RETRACTION EXTENSION - PRONE I

Acostado boca abajo con los brazos a los lados, mueva lentamente los brazos hacia arriba hacia el techo mientras aprieta los omóplatos hacia abajo y hacia la columna vertebral.

Repetir 3 Veces

Completar 10 Conjuntos

Sostener 3 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 3 Veces

Completar 10 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 1 Veces un día



### WAND FLEXION - SUPINE

Acostado sobre su espalda y sosteniendo una varita o bastón, levante lentamente la varita hacia arriba. Use su brazo no afectado para ayudar con el movimiento.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 1 Veces un día

