



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Programa de ejercicios			
Flex. Codo Izq. de Pie	3 series	10 reps.	De pie y con el brazo izquierdo pegado al cuerpo. Flexiona el codo llevando la mano izquierda hacia tu cuerpo.
			
Flex. Codo Der. de Pie	3 series	10 reps.	De pie y con el brazo derecho pegado al cuerpo. Flexiona el codo llevando la mano derecha hacia tu cuerpo.
			

Flex-Ext. Codo Izq. en Prono-Sup. con Elástico	2 series	10 reps.	Sujeta un elástico a un objeto estable a la altura de tu codo y agárralo con la mano izquierda. De pie, colócate dejando el elástico a tu espalda. Con el brazo relajado, gira la muñeca para que la palma de la mano quede mirando hacia tu detrás. Flexiona el codo y a la vez, gira la muñeca para que la palma de la mano quede mirando hacia arriba. Extiende el codo y a la vez gira la muñeca para que la palma de la mano quede mirando hacia atrás.
			
Flex-Ext. Codo Der. en Prono-Sup. con Elástico	2 series	10 reps.	Sujeta un elástico a un objeto estable a la altura de tu codo y agárralo con la mano derecha. De pie, colócate dejando el elástico a tu espalda. Con el brazo relajado, gira la muñeca para que la palma de la mano quede mirando hacia tu detrás. Flexiona el codo y a la vez, gira la muñeca para que la palma de la mano quede mirando hacia arriba. Extiende el codo y a la vez gira la muñeca para que la palma de la mano quede mirando hacia atrás.
			

Estiram. en Flex. Palmar Muñeca con Codo Ext.	1 serie	3 reps.	Con el codo extendido y sin apoyo en mesa. Con la otra mano, empuja la muñeca hacia abajo aumentando la flexión palmar notando el estiramiento en el antebrazo.
			
Estiram. en Flex. Dorsal Muñeca con Codo Ext.	1 serie	3 reps.	Con el codo extendido y sin apoyo en mesa. Con la otra mano, empuja la muñeca hacia arriba aumentando la flexión dorsal notando el estiramiento en el antebrazo.
			

Press de Hombro + Ext. Codo Izq. con Elástico	2 series	10 reps.	De pie, coge un elástico con las dos manos colocando los codos pegados al cuerpo. Coloca el brazo derecho como ancla del elástico y eleva el brazo izquierdo aumentando la tensión de elástico. A continuación, vuelve a la posición inicial y lleva la mano izquierda hacia abajo.
			
Press de Hombro + Ext. Codo Der. con Elástico	2 series	10 reps.	De pie, coge un elástico con las dos manos colocando los codos pegados al cuerpo. Coloca el brazo izquierdo como ancla del elástico y eleva el brazo derecho aumentando la tensión de elástico. A continuación, vuelve a la posición inicial y lleva la mano derecha hacia abajo.
			

Windmill Der.	1 serie	10 reps.	De pie, separa las piernas ligeramente. Eleva un peso dejando el brazo derecho estirado por encima de la cabeza. Desde esa posición, agáchate manteniendo el peso arriba con el brazo extendido hasta tocar el suelo.
			
Windmill Izq.	1 serie	10 reps.	De pie, separa las piernas ligeramente. Eleva un peso dejando el brazo izquierdo estirado por encima de la cabeza. Desde esa posición, agáchate manteniendo el peso arriba con el brazo extendido hasta tocar el suelo.
			