



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Programa de ejercicios			
Flexion asistida hombro	1 serie	10 reps.	
			
Rot. Int. Hombro Der. en 90º Abd. Tumbado	1 serie	10 reps.	Túmbate bocaarriba con las piernas flexionadas y apoyando los pies. Separa el hombro derecho y flexiona el codo apuntando con el puño hacia arriba. Desde esa posición, rota el hombro sin despegar el codo del suelo hacia abajo.
			

Elevación de Hombros sobre Cabeza sin Peso	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la pantalla. Dobla los codos por delante hasta colocar las manos a la altura de la cara. Desde aquí, levanta los brazos por encima de la cabeza hasta extenderlos al completo.
			
Encogimiento de Hombros Con Peso De Pie	1 serie	10 reps.	De pie, coge una pesa con cada mano y deja los brazos relajados al lado del cuerpo. Eleva los hombros acercándolos a las orejas manteniendo los brazos relajados. Sube, aguanta unos segundos y relaja.
			

Rotación Externa de Hombro - de Pie	1 serie	10 reps.	Sitúate frente a la cámara con los codos doblados a 90 grados y pegados al cuerpo. Separa los antebrazos girando los brazos hacia fuera y sin separar los codos del cuerpo.
			
Isometricos de rotacion interna	1 serie	10 reps.	
			
Remo Izquierdo - Apoyado sin Peso	1 serie	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo izquierdo el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano derecha delante, inclínate al frente y deja caer el brazo izquierdo hacia el suelo. Realiza tracciones con el brazo izquierdo hacia arriba doblando el codo.
			

Remo Derecho - Apoyado sin Peso	1 serie	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo derecho el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano izquierda delante, inclínate al frente y deja caer el brazo derecho hacia el suelo. Realiza tracciones con el brazo derecho hacia arriba doblando el codo.
			
Pull-over Izquierdo - Apoyado sin Peso	1 serie	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo izquierdo el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano derecha delante, inclínate al frente y deja caer el brazo izquierdo hacia el suelo. Realiza tracciones con el brazo izquierdo manteniendo el codo bloqueado y recto, hasta sobrepasar la línea de tu espalda.
			

Pull-over Derecho - Apoyado sin Peso	1 serie	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, siendo el brazo derecho el más cercano al dispositivo. Apoya tu mano izquierda delante, inclínate al frente y deja caer el brazo derecho hacia el suelo. Realiza tracciones con el brazo derecho manteniendo el codo bloqueado y recto, hasta sobrepasar la línea de tu espalda.
			
Estiramiento trapecio	1 serie	5 reps.	De pie. Inclínamos la cabeza hacia un lado y estiramos el brazo contrario hacia abajo (como si quisiera tocar el suelo con los dedos de la mano). Mantengo 5 segundos. 5 veces por cada lado.
			

Estiramiento angular	1 serie	5 reps.	De pie. Giro la cabeza hacia un lado, flexiono cabeza hacia abajo y presiono suavemente, hacia abajo, con la mano de la rotación. Mantenemos 5 segundos, 5 repeticiones por lado. Alternamos.
			