



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Calentamiento			
Movilidad Frontal de Hombros - Tumbado	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, situando las piernas dobladas y los brazos relajados a ambos lados del cuerpo. Sube ambos brazos a la vez por encima de la cabeza hasta alcanzar tu máxima movilidad sin dolor.
			
Programa de ejercicios			
Remo Izquierdo - Apoyado con 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 mientras sostienes un peso. Realiza tracciones con el brazo izquierdo hacia arriba doblando el codo.
			

Remo Derecho - Apoyado con 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 mientras sostienes un peso. Realiza tracciones con el brazo derecho hacia arriba doblando el codo.
			
Pull-over Izquierdo - Apoyado con 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 mientras sostienes el peso recomendado por tu terapeuta. Realiza tracciones con el brazo izquierdo manteniendo el codo bloqueado y recto, hasta sobrepasar la línea de tu espalda.
			

Pull-over Derecho - Apoyado con 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, mientras sostienes el peso recomendado por tu terapeuta. Realiza tracciones con el brazo derecho manteniendo el codo bloqueado y recto, hasta sobrepasar la línea de tu espalda.
			
Flexiones Inclinas sobre un Apoyo	1 serie	10 reps.	Sitúate de perfil a la cámara con un apoyo firme delante de ti. Apoya las manos sobre el mismo y baja el pecho mientras doblas los codos. A continuación, vuelve a la posición inicial extendiendo los codos. Puedes ayudarte con las piernas si te es difícil.
			

Rot. Ext. Hombros Bilat. con Elástico De Pie	2 series	10 reps.	De pie, sujete un elástico con ambas manos por los extremos. Con los codos a 90º y pegados a las costillas, gira la manos hacia fuera mientras mantienes los codos pegado al cuerpo y aumentas la tensión del elástico.
			
Rot. Int. de Hombro Izq. Con Elástico De Pie	1 serie	10 reps.	De pie, sujeta un elástico a un objeto estable a la altura de tu codo. Situate dejando el elástico a tu lado a tratar, cógelo con la mano izquierda, y el codo a 90º y pegado a las costillas. Desde esa posición de partida, gira la mano hacia la barriga mientras mantienes el codo pegado al cuerpo, retrocede de forma controlada.
			

Rot. Int. de Hombro Dcha. Con Elástico De Pie	1 serie	10 reps.	De pie, sujeta un elástico a un objeto estable a la altura de tu codo. Situate dejando el elástico a tu lado a tratar, cógelo con la mano derecha, y el codo a 90º y pegado a las costillas. Desde esa posición de partida, gira la mano hacia la barriga mientras mantienes el codo pegado al cuerpo, retrocede de forma controlada.
			
Ante-Retropulsión Escap. Izq. Tumbado con Peso	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba y sujeta una mancuerna con la mano izquierda. Separa el brazo a 90º y mantén extendido el codo. Lleva la mancuerna hacia el techo moviendo solo el hombro y con el codo extendido durante todo el ejercicio.
			

Ante-Retropulsión Escap. Der. Tumbado con Peso	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba y sujeta una mancuerna con la mano derecha. Separa el brazo a 90º y mantén extendido el codo. Lleva la mancuerna hacia el techo moviendo solo el hombro y con el codo extendido durante todo el ejercicio.
			
Flex-Ext. Codo Izq. en Prono-Sup. con Elástico	3 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	3 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.
			
Mov. Hombro con Kettlebell sobre Cabeza	3 series	10 reps.	De pie, coge una kettlebell con ambas manos. Mueve la kettlebell alrededor de la cabeza mientras de pasas la kettlebell de una mano a otra.
			

Estab. Dinámica de Hombro en Cuadripedia	1 serie	10 reps.	Desde posición de cuadrupedia, desplaza el peso de tu cuerpo hacia delante y hacia uno de tus brazos. A continuación, realiza lo mismo pero hacia el hombro contrario.
			
Pliométrico Rot. Ext. Hombro Izq.con Pelota	1 serie	10 reps.	De pie, coge una pelota con la mano izquierda. Con el hombro separado a 90º y el codo flexionado a 90º apuntando con el puño hacia delante, lanza una pelota hacia arriba y recepciónala.
			

Pliométrico Rot. Ext. Hombro Der.con Pelota	1 serie	10 reps.	De pie, coge una pelota con la mano derecha. Con el hombro separado a 90º y el codo flexionado a 90º apuntando con el puño hacia delante, lanza una pelota hacia arriba y recepciónala.
			
Plancha Abdominal con Toques de Hombro	3 series	10 reps.	Desde posición de plancha con apoyo de manos, toca con una mano el hombro contrario. A continuación, repite con la mano contraria. Repite alternando ambas manos.
			

Toques de Hombro en Pasos de Oso	1 serie	10 reps.	Desde posición de cuadrupedia pero sin apoyar las rodillas (apoyando las manos y las puntas de los pies en el suelo). Toca con una mano en hombro contrario y luego al revés de forma alterna.
			