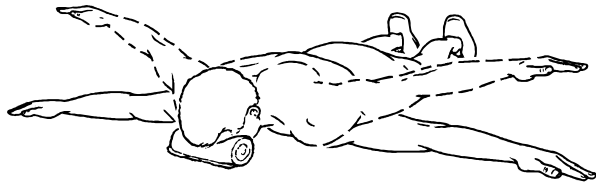


HOMBRO - 108 Retracción Escapular:
Abducción / Extensión (Boca Abajo)



Boca abajo con brazos extendidos a 90° del cuerpo. Una los omóplatos y eleve los brazos unos pocos cms. del piso.

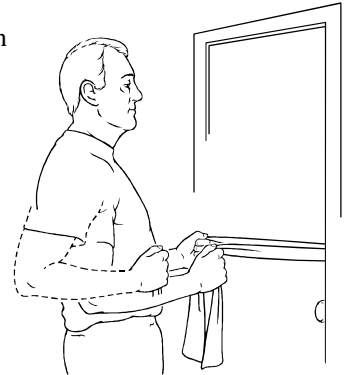
Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

HOMBRO - 31 Remar con banda elástica

Coloque una banda elástica en la puerta, tome ambos extremos. Doble los codos y tire hacia atrás juntando las escápulas.

Mantenga 2 segundos.

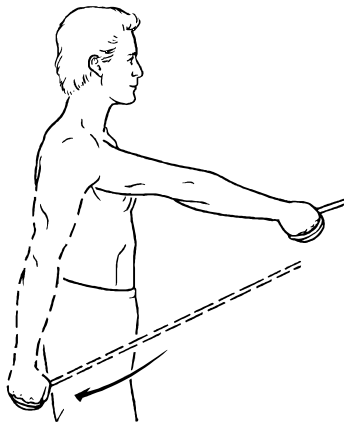
Repita 15 veces.
Haga 2 sesiones por día.



HOMBRO - 45 Fortalecimiento: Extensión Resistida

Sostenga una banda elástica en la mano derecha. Lleve el brazo hacia atrás con el codo extendido.

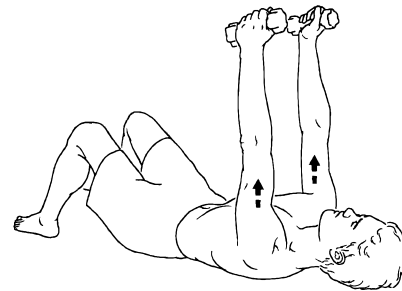
Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.



HOMBRO - 57 Ejercicios Escapulares:
Protracción - 90° de Flexión

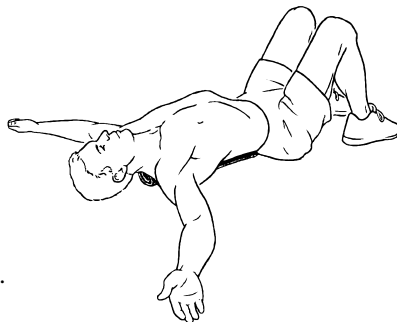
Sosteniendo 2 libras, intente empujar los brazos hacia el techo, manteniendo los codos extendidos y la espalda contra el piso.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.



MOVILIZACION DE COLUMNA - 16 Auto-movilización Torácica (Boca Arriba)

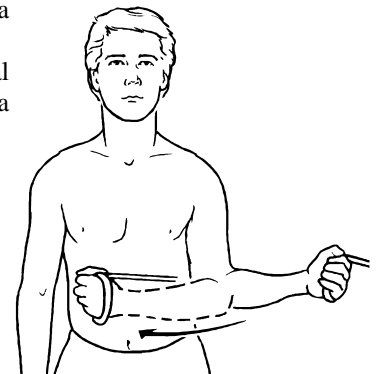
Con una toalla enrollada paralela a la columna en a nivel costillas inferiores, acuéstese sobre la toalla con los brazos extendidos a los lados. Sostenga 30 SEGUNDOS. Descanse.



HOMBRO - 44 Fortalecimiento: Rotación Interna Resistida

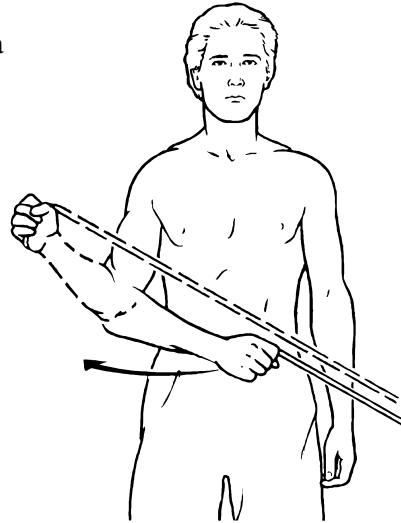
Sostenga una banda elástica en la mano izquierda, mantenga el codo pegado al cuerpo, y el antebrazo hacia fuera. Rote el antebrazo hacia adentro.

Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.



HOMBRO - 43 Fortalecimiento: Rotación Externa Resistida

Sostenga una banda elástica en la mano derecha, mantenga el codo pegado al cuerpo, y el antebrazo a través del mismo. Rote el antebrazo hacia afuera paralelo al piso.



Repita 15 veces
por rutina.
Realice 2 rutinas
por sesión.
Realice 1 sesiones
por día.