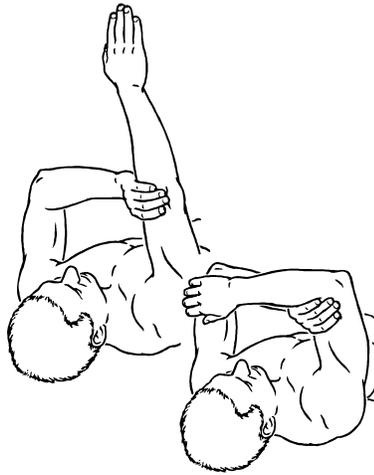


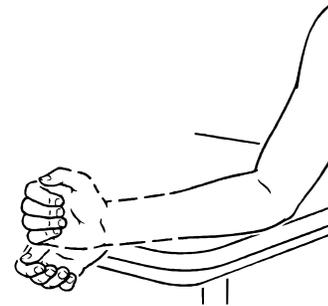
MANO - 75 Estiramiento en Flexión de Codo

Boca arriba con el brazo derecho por encima de la cabeza, apoyado por el otro brazo. Permita que el codo se doble hasta sentir un estiramiento. Sostenga _____ segundos.

Repita _____ veces por rutina.
Realice _____ rutinas por sesión.
Realice _____ sesiones por día.



MANO - 61 Rango de Movimiento Activo:
Desviación Radial de la Muñeca



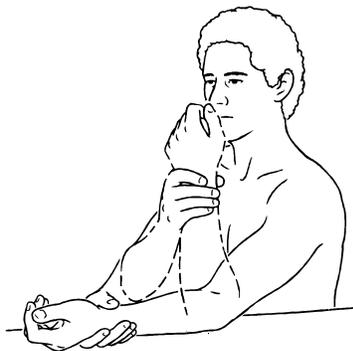
Con el pulgar derecho hacia arriba, doble la muñeca hacia arriba.

Repita _____ veces por rutina. Realice _____ rutinas por sesión. Realice _____ sesiones por día.

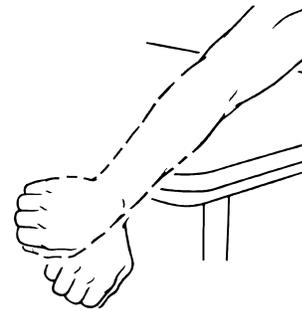
MANO - 38 Rango de Movimiento Pasivo:
Flexión / Extensión de Codo

Tómese el brazo izquierdo por la muñeca y doble el codo suavemente lo más posible. Luego extienda el brazo lo más posible. Sostenga cada posición _____ segundos.

Repita _____ veces por rutina.
Realice _____ rutinas por sesión.
Realice _____ sesiones por día.



MANO - 62 Rango de Movimiento Activo:
Desviación Cubital de la Muñeca



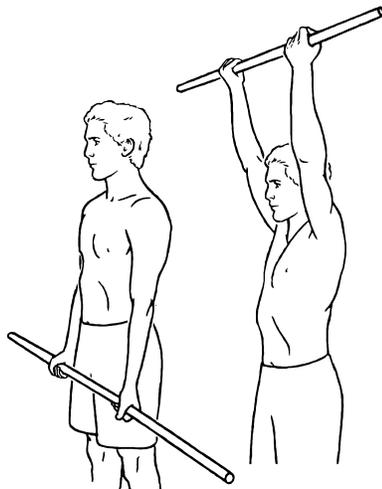
Con el pulgar derecho hacia abajo, doble la muñeca hacia arriba.

Repita _____ veces por rutina. Realice _____ rutinas por sesión. Realice _____ sesiones por día.

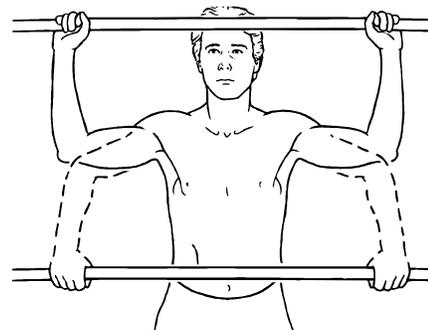
HOMBRO - 1 Rango de Movimiento:
Flexión – Ejercicios con Vara

Lleve la vara por encima de la cabeza, asistiéndose con el brazo derecho. Lleve la vara hacia atrás hasta sentir un estiramiento. Sostenga _____ segundos.

Repita _____ veces por rutina.
Realice _____ rutinas por sesión.
Realice _____ sesiones por día.



HOMBRO - 4 Rango de Movimiento:
Rotación Externa / Interna – Ejercicios con Vara

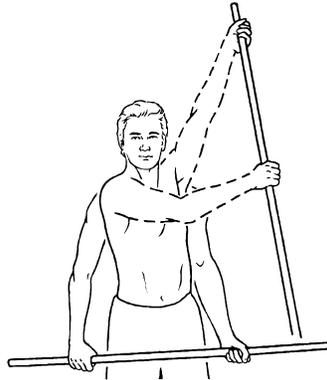


Levante la vara por encima de la cabeza, luego llévela hacia la cintura. Sostenga cada posición _____ segundos.

Repita _____ veces por rutina. Realice _____ rutinas por sesión. Realice _____ sesiones por día.

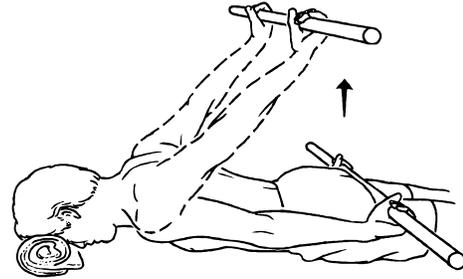
SHOULDER - 2 ROM: Abduction – Wand

Holding wand with left hand palm up, push wand directly out to side, leading with other hand palm down, until stretch is felt. Hold 30 seconds.



Repeat 3 times per set.
Do 2 sets per session.
Do 2 sessions per day.

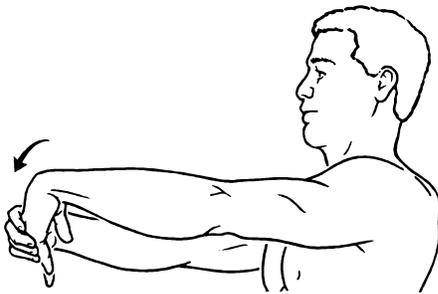
SHOULDER - 6 ROM: Extension – Wand



Lift up from buttocks until stretch is felt.
Hold 30 seconds.

Repeat 3 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2 sessions per day.

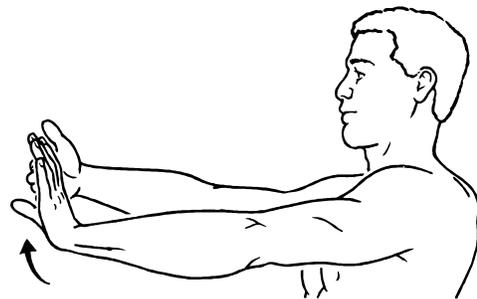
HAND - 14 Wrist Extensor Stretch



Keeping elbow straight, grasp left hand and slowly bend wrist forward until stretch is felt. Hold 30 seconds. Relax.

Repeat 3 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2 sessions per day.

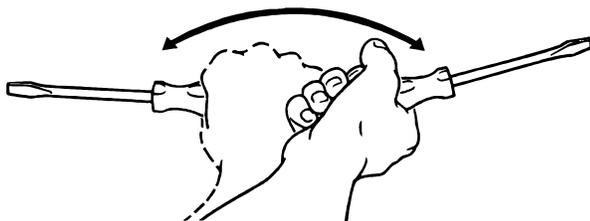
HAND - 13 Wrist Flexor Stretch



Keeping elbow straight, grasp left hand and slowly bend wrist back until stretch is felt. Hold 30 seconds. Relax.

Repeat 3 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2 sessions per day.

HAND - 48 Forearm Pronation / Supination: Resisted (Sitting)



With right forearm supported, grasp object and gently rotate palm up, then down, as far as possible without pain.

Repeat 3 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2 sessions per day.

