

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA COMPLETO DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA

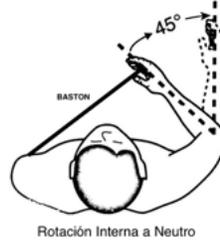
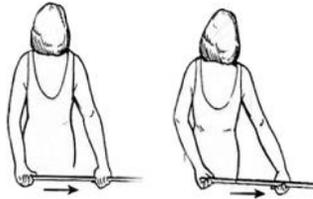
EJERCICIO PENDULAR

Ejercicio Pendular

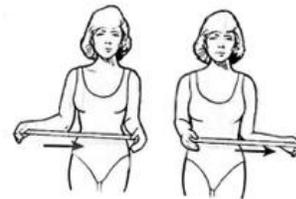


EJERCICIOS PASIVOS CON BASTON O MANO OPUESTA

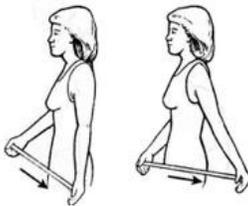
Ejercicio Pasivo Rotación Interna



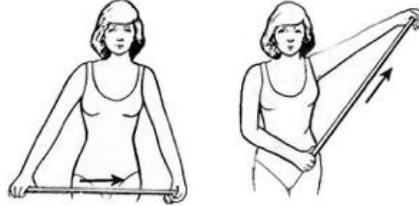
Ejercicio Pasivo Rotación Externa



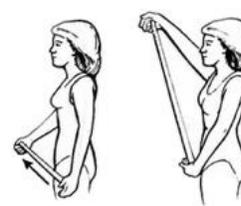
Ejercicio Pasivo Extensión



Ejercicio Pasivo Abducción

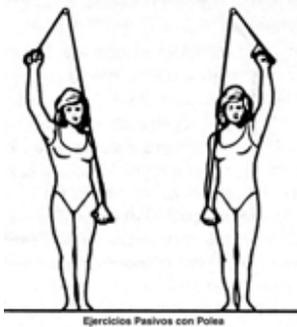


Ejercicio Pasivo Flexión



EJERCICIOS PASIVOS

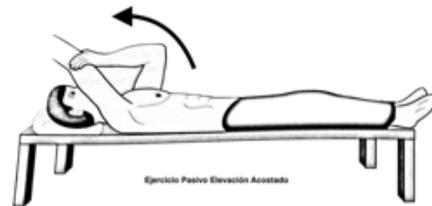
POLEA



PASIVO ELEVACIÓN SENTADO



ELEVACIÓN ACOSTADO



PASIVO ROTACIÓN EXTERNA CON PUERTA

Ejercicio Pasivo Rotación Externa



PASIVO ROTACIÓN INTERNA CON TOALLA

Ejercicio Pasivo Rotación Interna



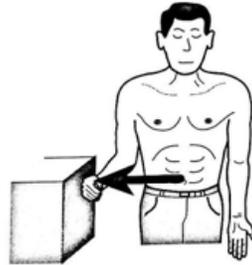
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA COMPLETO DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA



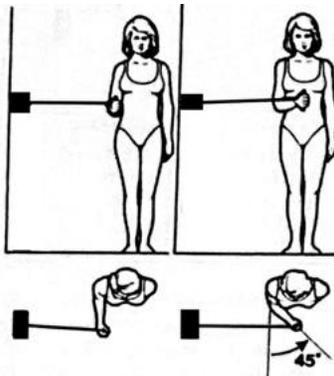
Ejercicio Isométrico Rotación interna



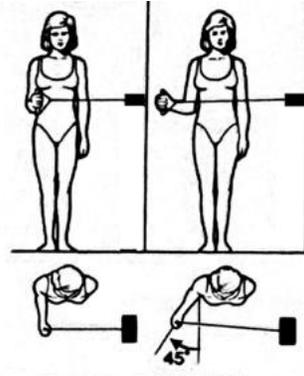
Ejercicio Isométrico Rotación Externa

❖ EJERCICIOS CON BANDAS ELÁSTICAS (THERABAND)

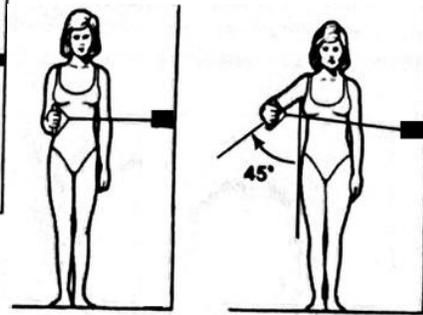
- HACER CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENER LA POSICIÓN Y CONTAR HASTA 10
- REALICE EL PROGRAMA COMPLETO DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR CON LA BANDA ELÁSTICA (THERABAND) COLOR AMARILLO.
- PASAR A LA SIGUIENTE BANDA ELÁSTICA ENTRE LA 2 A 4 SEMANA.
- SECUENCIA DE LAS BANDAS ELÁSTICAS POR RESISTENCIA:
 - o AMARILLO - ROJO – VERDE - AZUL – NEGRO - GRIS.



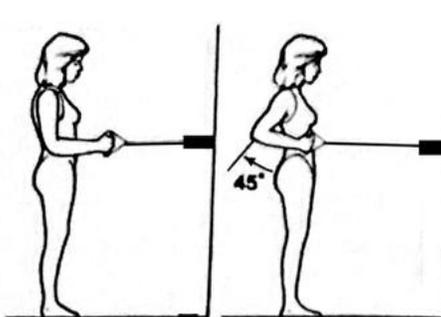
Ejercicio Theraband Rotación Interna



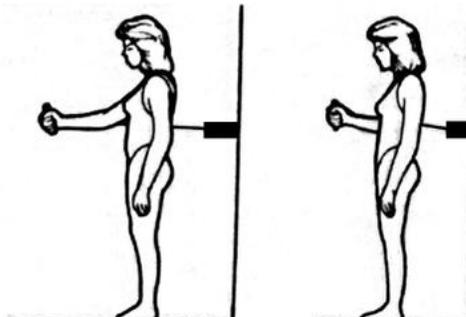
Ejercicio Theraband Rotación Externa



Ejercicio Theraband Abducción



Ejercicio Theraband Extension



Ejercicio Theraband Flexión

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ EJERCICIOS CON PESAS

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES
- COMENZAR CON UNA LIBRA DE PESO.
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO A 2 LIBRAS.

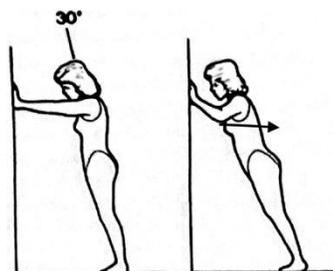
Ejercicio Rotación Interna con Pesas



Ejercicio Rotación Externa con Pesas

❖ EJERCICIO DE LAGARTIJAS EN PARED

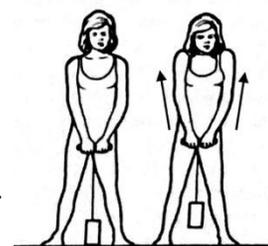
- HAGA EL EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA LA POSICIÓN CONTAR HASTA 10
- REALICE EL EJERCICIO TRES VECES AL DÍA



Ejercicio Estal

❖ EJERCICIO DE CONTRACCIÓN DEL HOMBRO

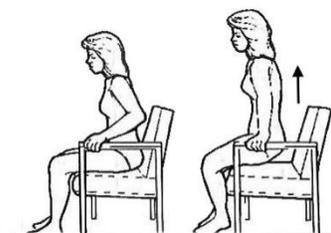
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR CON UNA LIBRA DE PESO.
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS.



Ejercicio de Contracción del Hombro

❖ EJERCICIO DE ELEVACIÓN DEL CUERPO

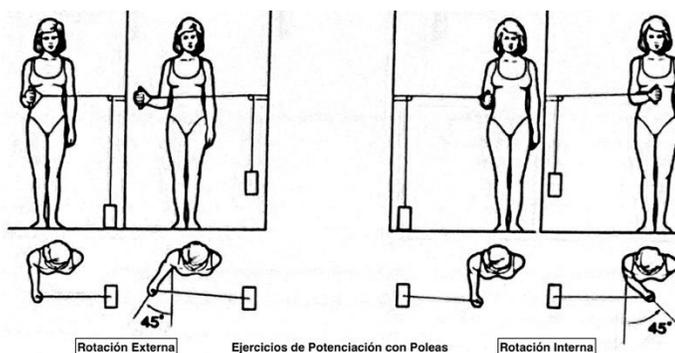
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL EJERCICIO TRES VECES AL DÍA



Ejercicio Elevación Hombro

❖ EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN CON POLEAS

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR CON 10 LIBRAS DE PESO.
- DESPUES DE 3 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 3 LIBRAS.



Rotación Externa

Ejercicios de Potenciación con Poleas

Rotación Interna

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ EJERCICIOS DIAGONALES

- **EXTENSIÓN + ADUCCIÓN**
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR SIN RESITENCIA LUEGO PASAR A THERABAND O POLEA
- AUMENTO DE PESO PROGRESIVO O CAMBIO DE BANDA ELASTICA



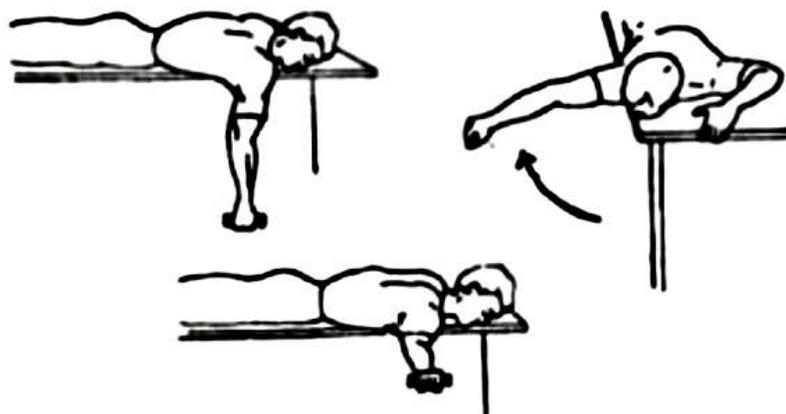
- **FLEXIÓN + ABDUCCIÓN**
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR SIN RESITENCIA LUEGO PASAR A THERABAND O POLEA
- AUMENTO DE PESO PROGRESIVO O CAMBIO DE BANDA ELASTICA



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

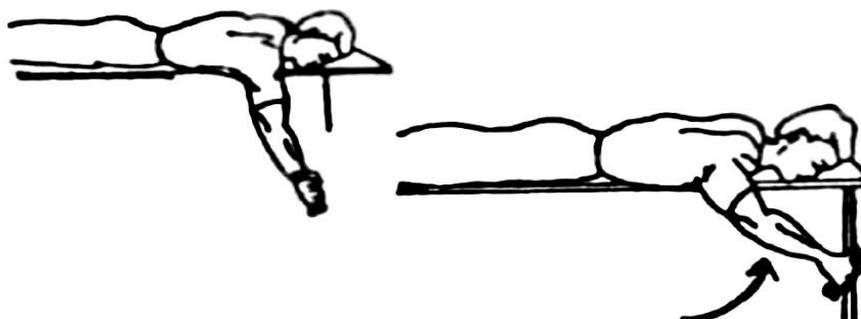
❖ EJERCICIO ESCAPULAR EN T

- ACOSTADO BOCA ABAJO CON EL BRAZO FUERA DE LA CAMILLA
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS.



❖ EJERCICIO ESCAPULAR EN Y

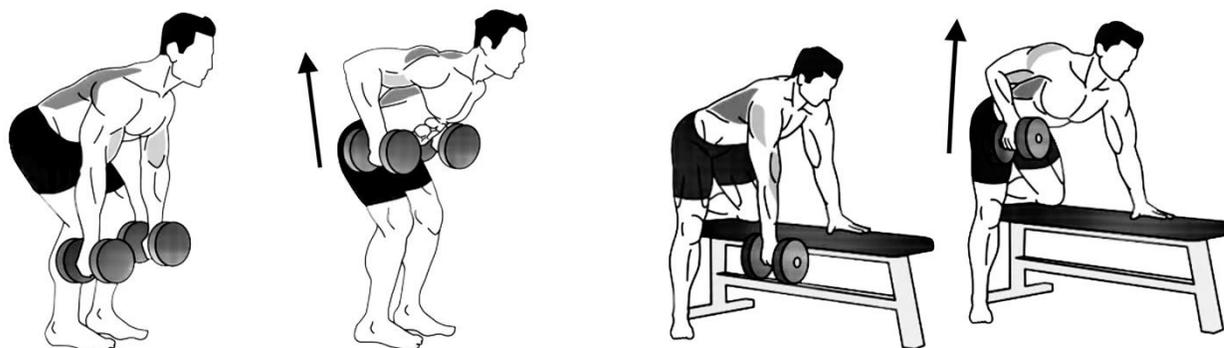
- ACOSTADO BOCA ABAJO CON EL BRAZO FUERA DE LA CAMILLA
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ EJERCICIOS DE REMO

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS



❖ EJERCICIOS CON PELOTA SUIZA Y PESAS

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS

