

Hombro A

1. Estiramiento hacia abajo

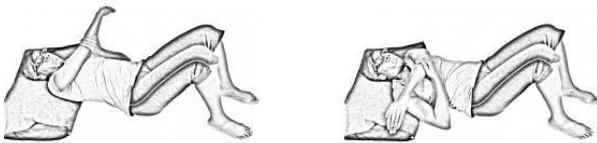


- Entrelace sus dedos y tire sus manos hacia abajo por detrás y hacia fuera del tronco, palmas hacia abajo.
- Tire hacia abajo y no hacia atrás.

Serie: _____ Repetición: _____

Peso: _____ Frecuencia: _____

2. Estiramiento adducción horizon



- En decúbito dorsal, tire sobre su codo suavemente con su mano opuesta a fin de llevar el brazo delante del cuerpo, hasta que sienta un estiramiento confortable detrás del hombro.

Serie: _____ Repetición: _____

Peso: _____ Frecuencia: _____

3. AA Rotación Pasiva externa



- Párese entre el marco de una puerta, con el codo pegado a su cuerpo y sus mano contra el borde de la pared.
- Tire hacia atrás la parte alta de los hombros y gire el cuerpo en dirección opuesta, hasta tener la sensación de estiramiento en los hombros.
- Mantenga la posición sin despegar el codo y relaje.

Serie: _____ Repetición: _____

Peso: _____ Frecuencia: _____

4. Estiramiento en rotación inter



- Decúbito lateral con su codo en el suelo más abajo del hombro, como hacia su vientre.
- Coloque su omóplato en posición correcta para el estiramiento, rodando ligeramente hacia atrás. Flexione sus rodillas para acrecentar la estabilidad.
- Su hombro debe estar contraído (no tener el hombro hacia delante).
- Coloque la mano opuesta sobre el puño del brazo a estirar, luego presione suavemente a fin de efectuar una rotación interna en el brazo.
- Mantenga la posición durante el tiempo recomendado una vez que sienta el estiramiento confortable en su hombro.

Serie: _____ Repetición: _____

Peso: _____ Frecuencia: _____

5. Abducción Isométrica



- Póngase de pie de costado con su cuerpo pegado a la pared y coloque la mano contra ésta.
- Empuje la mano contra la pared sin mover el resto del cuerpo.
- Descanse.

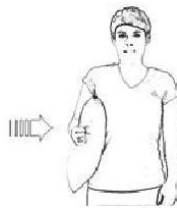
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

6. Adducción isométrica



- De pie con una almohada o una toalla enrollada entre su brazo y su cuerpo.
- Haga un movimiento hacia atrás con el hombro y empuje su brazo contra el costado de su cuerpo respirando normalmente.
- Relaje y repita.

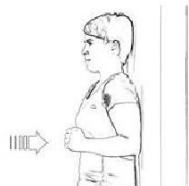
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

7. Extensión isométrica



- Póngase cerca de la pared con la espalda pegada a ésta y el codo flexionado.
- Empuje el codo contra la pared sin mover el cuerpo.
- Descanse el codo.

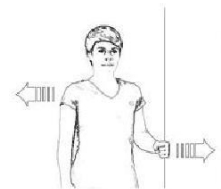
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

8. Isométrica Rotación Ext.



- De pie de lado a una pared con la barbilla entrada.
- Doble el codo y apoye la muñeca del lado afectado contra la pared.
- Empuje la muñeca hacia el exterior contra la pared manteniendo el codo pegado a su cuerpo y la barbilla entrada.
- Relaje el brazo y repita.

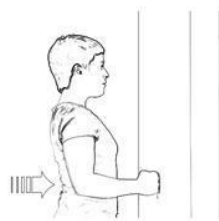
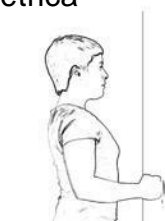
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

9. Flexión Isométrica



- Póngase de pie frente a la pared con el codo pegado al cuerpo y flexionado a 90° grados.
- Presione el puño contra la pared y mantenga el cuerpo estable.
- Descanse el brazo.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

10. Rotación interna - isométrica



- Pegue el codo a su cuerpo.
- Coloque la palma de la mano de plano sobre el lado opuesto de la pared.
- Presione la palma de la mano contra la pared y al mismo tiempo mantenga el codo pegado a su cuerpo.
- Relaje el brazo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

11. AA asistida Abducción



- De pie o sentado al lado de una pared, coloque la punta de sus dedos contra la pared.
- Retire la punta del hombro y haga caminar sus dedos a lo largo de la pared lo más alto posible.
- Vuelva a bajar lentamente del mismo modo y empiece de nuevo.
- NOTA: no levante su hombro y no lo incline por el lado opuesto cuando efectúa el movimiento.
- Guarde el cuerpo recto y sus hombros al mismo nivel.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

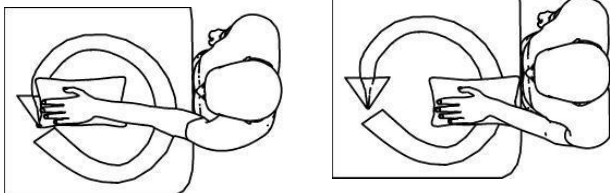
12. Abducción ROM Pasiva



- Coloque una toalla grande alrededor de la moldura de su baño y siéntese sobre el borde de la bañera.
- Aguante los extremos de la toalla con cada mano. Utilice la toalla como una polea para ayudar un brazo a levantar al otro.
- Separe sus brazos y sírvase de una mano para halar la otra hacia arriba, manteniendo siempre el codo bien extendido.
- Hale su brazo y llévelo tan alto como le sea posible, luego baje su brazo.
- NOTA: No incline el tronco durante este movimiento. Mantenga su espalda derecha y sus hombros al mismo nivel.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

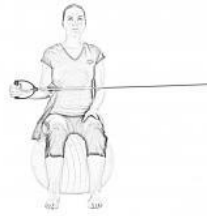
13. Circunducción



- De pie delante de una mesa.
- Ponga su mano sobre la mesa y extienda el codo.
- Manteniendo su mano plana sobre la mesa, haga círculos grandes con su brazo como el movimiento que se realiza cuando se limpia la mesa.
- Descanse el brazo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

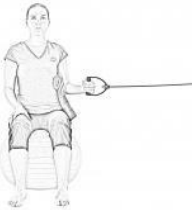
14. Rotación externa



- Siéntese sobre un balón suizo, ate un elástico por el costado a la altura de su codo, luego coloque la toalla enrollada entre su codo y su brazo.
- Haga una rotación del brazo tirando del elástico y manteniendo su codo contra la toalla.
- Sólo debe moverse su brazo.
- No haga ningún impulso con su cuerpo para ayudar al movimiento, mantenga sus hombros hacia delante.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

15. Rotación interna



- Siéntese sobre un balón suizo, ate un elástico por el costado a la altura de su codo, luego coloque la toalla enrollada entre su codo y su brazo.
- Haga una rotación del brazo a fin de llevarlo hacia su vientre tirando del elástico y manteniendo su codo contra la toalla.
- Sólo debe moverse su brazo.
- No haga ningún impulso con su cuerpo para ayudar al movimiento, mantenga sus hombros hacia delante.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

16. Reforzamiento Protracción



- De pie y atado a un elástico detrás a nivel de sus hombros.
- Sostenga los extremos del elástico con cada mano y levante sus brazos a la altura de sus hombros.
- Retorne a la posición inicial y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

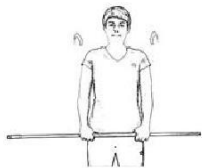
17. AA Asistida Flexión



- Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y aguante el palo firmemente con ambas manos.
- Ayudándose con el brazo sano, lleve el palo por encima de la cabeza lo más lejos posible guardando los omóplatos juntos.
- Mantenga la posición y afloje.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

18. Abducción asistida



- De pie sostenga el bastón con ambas manos, manteniendo los brazos a su lado.
- Lleve la punta del hombro hacia abajo y levante su brazo hacia el lado, utilizando el brazo no lesionado, lleve el palo hacia arriba y al lado de su cuerpo.
- Regrese a la posición inicial y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

19. Flexión de hombros



- Decúbito dorsal, con el brazo a trabajar extendido hacia arriba sosteniendo un extremo del elástico.
- Sostenga firmemente el otro extremo del elástico con la mano flexionada sobre el pecho.
- Gire el brazo de arriba en dirección de su cabeza para estirar el elástico todo lo que permita sentirse cómodo, el pulgar en dirección a la cama.
- Levante y repita sin arquear la parte baja de la espalda.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

20. Abducción hasta 90°



- De pie sosteniendo un extremo del elástico con un pie y el otro extremo con la mano.
- Recoja la barbilla, estire hacia atrás la punta del hombro y gire el pulgar hacia el arriba, mientras que aparta lentamente el brazo por el lado hasta 90° grados.
- Guarde el codo muy recto y la cabeza inmóvil
- Vuelva a bajar el brazo lentamente y empiece de nuevo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

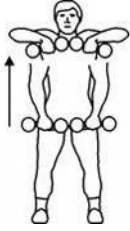
21. Reforzamiento rotación externa



- De pie y con un elástico atado al frente al nivel de las rodillas.
- Sostenga el extremo del elástico, doble su codo 90° grados y levante su brazo hacia fuera a 45° grados.
- Retroceda la parte alta de sus hombros manteniendo sus codos doblados, mientras rota su antebrazo levantándolo.
- Lentamente retorne a la posición inicial y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

22. Sin títulos



- Texto vacío

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

23. Reforzamiento ABd



- Párese con el mentón hacia dentro y sostenga una pesa en cada mano.
- Flexione los dos codos hasta 90 grados y retroceda la punta de sus hombros antes de levantar sus brazos hacia los costados hasta 90 grados, manteniendo los codos flexionados y la cabeza inmóvil.
- Descienda lentamente y recomience.

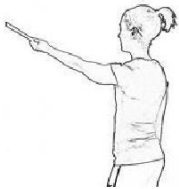
Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

24. Fortalecimiento EXT/IR



- De pie ate una banda elástica en frente suyo a nivel de la cabeza.
- Mantenga la banda estirada con la mano mirando hacia arriba. Su brazo estirado a nivel del hombro.
- Empuje el brazo estirado hacia abajo y gírelo internamente de tal manera que al final del movimiento la palma mire hacia atrás lejos del cuerpo.
- Mantenga el brazo estirado, hombro hacia atrás y el tronco estable durante el ejercicio.
- Regrese a la posición inicial y repita.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

25. Remo alto y retracción



- De pie frente a la pared con la barbilla entrada, sostenga cada extremo de un elástico en cada mano. El elástico debe fijarse al nivel de los ojos.
- Con los brazos extendidos delante suyo, las palmas de las manos hacia abajo, estire el elástico hacia atrás manteniendo los codos al nivel de los hombros y la barbilla entrada.
- Presione los omóplatos al final del movimiento sin llevar los codos hacia atrás.
- Vuelva a la posición inicial y repita.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

26. Abducción de omóplatos



- Decúbito, rodillas dobladas, lleve las pesas por encima de sus hombros, palmas frente a frente.
- Manteniendo el tórax en el suelo, trate de llevar las pesas hacia arriba como para tocar el techo, sin aproximar los hombros hacia las orejas o sin arquear la parte baja de la espalda.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____