

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Hombro

## **Deltoides anterior concéntrico en bipedestación**

Empujar con la mano del lado afectado contra la resistencia de la otra mano y soltar.

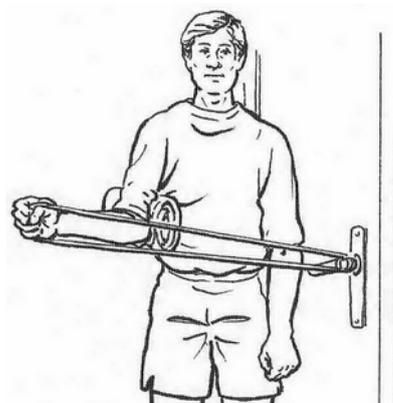
Series: 1  
Repeticiones: 5



## **Rotación externa con banda elástica**

De perfil del lado no afectado. Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Tirar de la banda hacia fuera unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



## **Rotación interna con banda elástica**

De perfil del lado afectado. Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Tirar de la banda hacia dentro unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10

