

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Hombro.

## Isométrico de rotadores externos

Pegado a la pared del lado afectado, con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Empujar la pared con el dorso de la mano. Mantener de 3 a 5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



## Isométrico de rotadores internos

Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. La mano contraria sujeta la muñeca. Empujar hacia adentro con el brazo afectado. La mano contralateral no permite el movimiento. Mantener de 3 a 5 segundos.

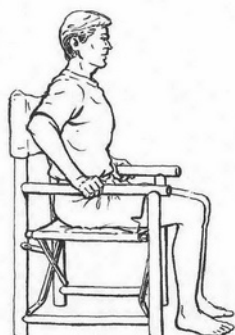
Series: 1  
Repeticiones: 10



## Pulsiones en silla

Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

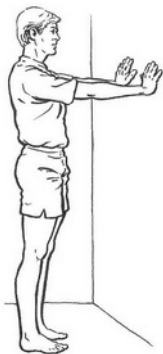
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Flexiones en pared

Manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros. Llevar el peso del cuerpo hacia las manos sin mover los pies del suelo. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Estiramiento capsular anterior

Frente a un rincón con las palmas de las manos sobre ambas paredes, a la altura de los hombros. Aproximar el pecho al rincón hasta notar tirantez en el pecho y cara anterior del hombro. Mantener la posición 20-30 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 4



### Estiramiento capsular posterior

Realizar una flexión de 90° de hombro y posar la mano del lado afectado sobre el hombro sano. Con la otra mano empujar el codo hacia atrás.

Series: 1  
Repeticiones: 4

