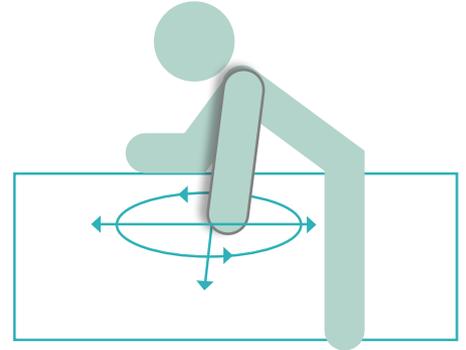


EJERCICIO 1

Posición de partida: de pie apoyando el brazo sano en una mesa, flexión del tronco hacia adelante, dejando caer el peso sobre el brazo sano apoyado, el brazo lesionado libre como un péndulo.

Ejercicio: realizar movimiento pendulares en las cuatro direcciones y círculos hacia ambos lados.

Repeticiones:

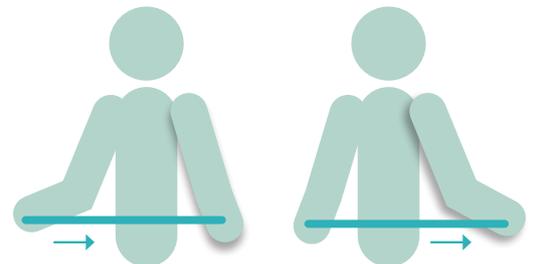


EJERCICIO 2

Posición de partida: con los codos flexionados a noventa grados, coger una barra por los extremos.

Ejercicio: empujar con el lado sano hacia el lesionado y vuelta hacia el otro lado.

Repeticiones:

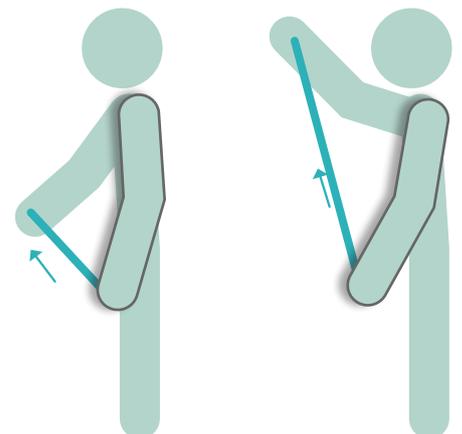


EJERCICIO 3

Posición de partida: con la misma barra, sujetando con las manos por delante.

Ejercicio: empujar con la mano sana el brazo lesionado hacia arriba, en sentido sagital (oblicuo).

Repeticiones:

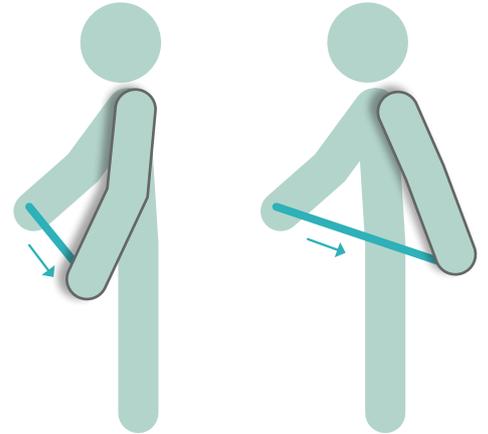


EJERCICIO 4

Posición de partida: con la misma barra y las manos a los extremos.

Ejercicio: empujar con la mano sana, esta vez hacia atrás tanto como se pueda.

Repeticiones:

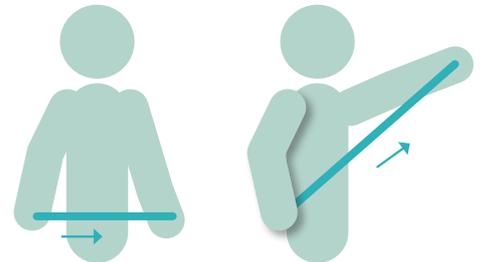


EJERCICIO 5

Posición de partida: con la barra sujeta por los extremos, volver a la posición inicial.

Ejercicio: levantar el brazo lesionado lo más alto posible y de vuelta a la posición inicial.

Repeticiones:

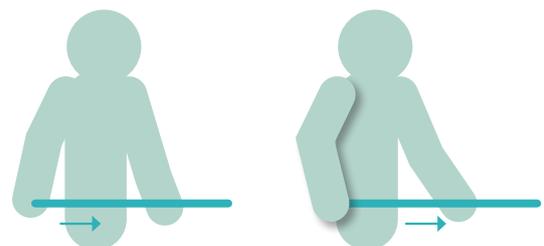


EJERCICIO 6

Posición de partida: sujetar la barra con las dos manos por detrás de la espalda.

Ejercicio: con el lado sano tirar hacia adentro del lado lesionado y mantener dos segundos.

Repeticiones:



 PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

