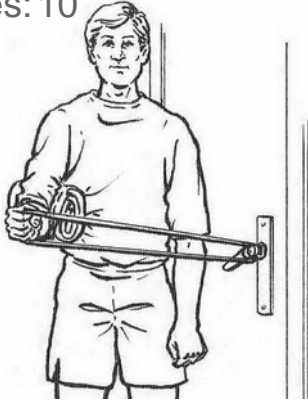


Rotación externa con banda elástica

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.

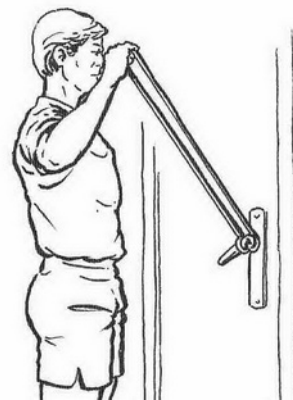
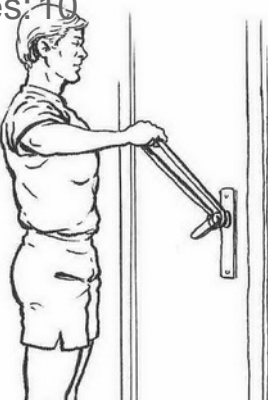
Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa resistida en abducción de 90°

Hombro en abducción de 90° y rotación interna y codo flexionado 90°. Tirar de la banda realizando una rotación externa de 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.

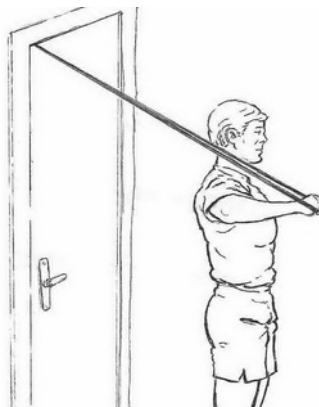
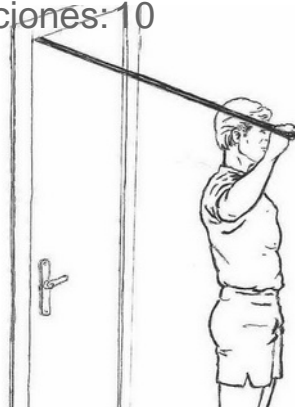
Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna resistida en abducción de 90°

Hombro en abducción de 90° y rotación externa y codo flexionado 90°. Tirar de la banda realizando una rotación interna de unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

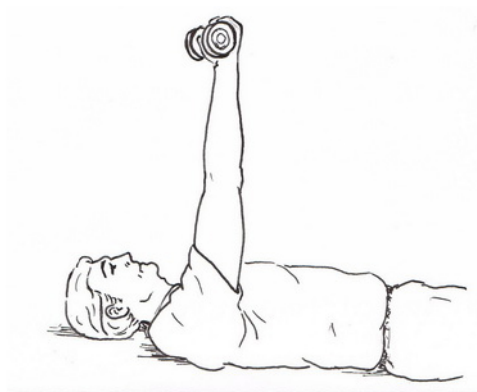
Series: 1
Repeticiones: 10



Deltoides anterior en supino con peso

Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.

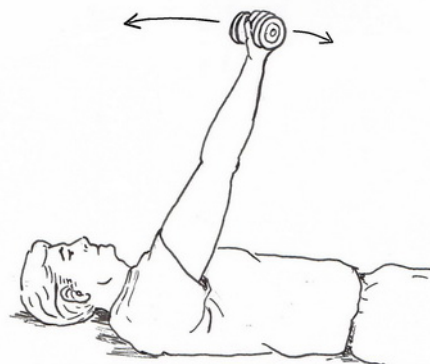
Series: 1
Repeticiones: 1



Deltoides anterior en supino con peso y balanceo

Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de 20°. Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.

Series: 1
Repeticiones: 1



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

