

### Pendular de pie

Balancear el brazo relajado, a modo de péndulo, hacia delante-atrás, hacia dentro-fuera y haciendo círculos. Mantener de 1 a 3 minutos.

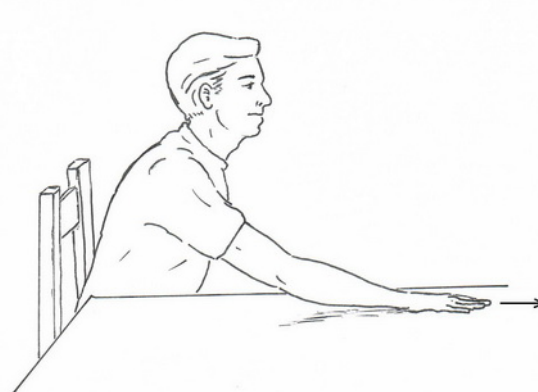
Series: 1  
Repeticiones: 1



### Flexión con deslizamiento sobre una mesa

Deslizar hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco. Mantener 1-5 segundos

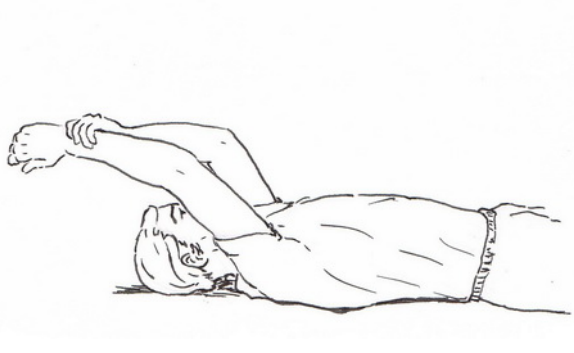
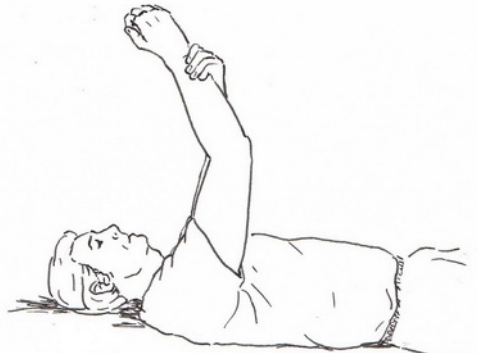
Series: 1  
Repeticiones: 1



### Elevación autoasistida del brazo

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Elevación asistida del brazo (pica)

Elevar los brazos hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

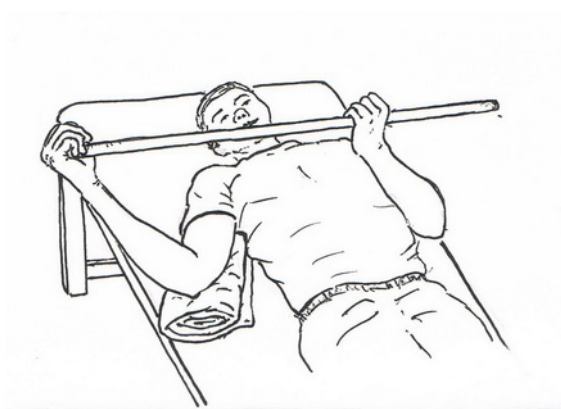
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación externa asistida

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 1



### Aducción cruzada

Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación interna con toalla

Tirar de la mano del lado afectado hacia arriba y adelante mientras que la mano del lado afectado se desplaza hacia la zona media de la espalda. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 5

