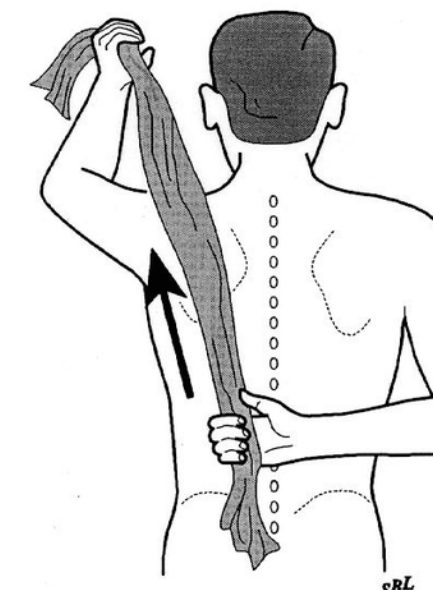
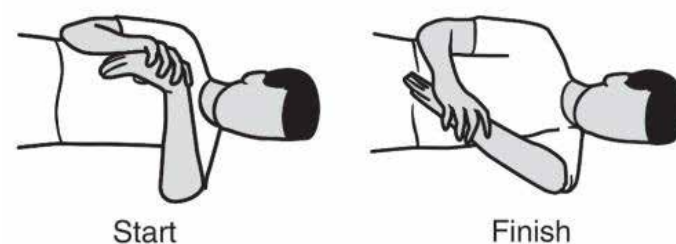
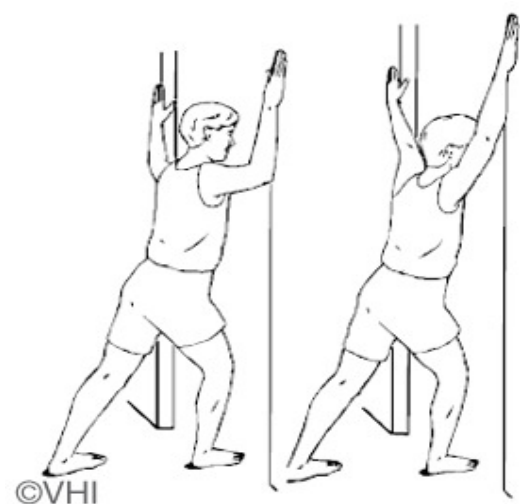




FLEXIBILIDAD

Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos y descanse durante 10 segundos entre cada uno. Repita 5 veces por día.



Puerta Stretch

A. Coloque las manos o los antebrazos al nivel del hombro en cada lado de un marco de puerta o en un rincón de una habitación

B. Inclínese hacia delante en la puerta o esquina y espere. Luego coloque las manos o los antebrazos sobre su cabeza en cada lado de la puerta, e inclínese hacia adelante y mantenga pulsado.

Sleeper Stretch

En una superficie plana acuéstese hacia su lado lesionado con el hombro hacia abajo, levante su brazo a la altura del hombro y luego doble el codo, use su brazo bueno para empujar el antebrazo (del hombro lesionado) hacia el suelo o la cama.

Golfista Stretch

Llevar el brazo lesionado por delante del cuerpo. Mantenga el codo con el otro brazo. Tire suavemente el antebrazo (de su brazo sano) hacia su pecho, hasta que sienta presión en la parte posterior del hombro lesionado.

Toalla Stretch

Coloque la mano de su brazo bueno detrás de su cuello y la mano lesionada en su bolsillo trasero. Coja una toalla con ambas manos. Utilice el brazo sano para tirar hacia arriba, moviendo el brazo lesionado.