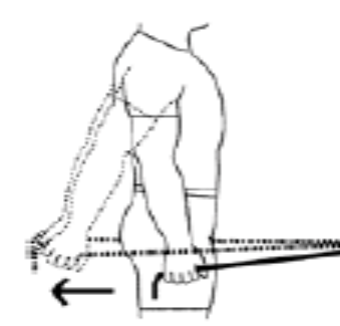
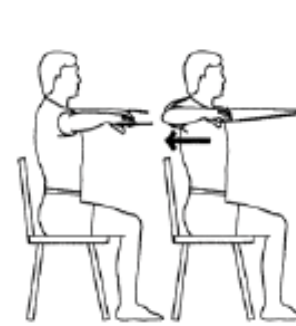
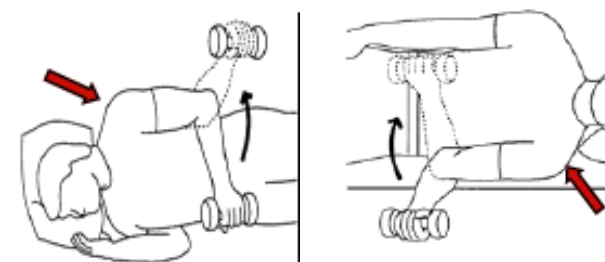
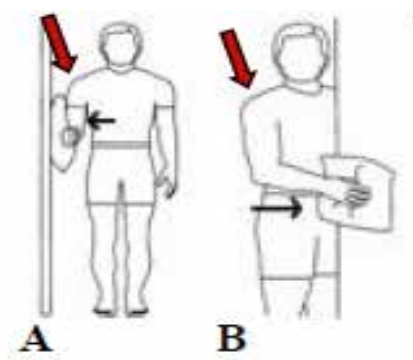




FORTALECIMIENTO

Se recomienda estos ejercicios 3 a 4 veces por semana, las repeticiones y / o la resistencia se puede aumentar según la tolerancia, asegúrese de utilizar la buena forma. Si tiene molestias moderada o grave reducir el nivel de resistencia o disminuir la gama del ejercicio hasta que se sienta cómodo.



Isométricos contra una pared

Pulse el exterior de su antebrazo contra una pared (A) durante 20 segundos. Relájese. A continuación pulse el interior de su antebrazo contra una pared A B (B) durante 20 segundos. Haga 3 series / 10 repeticiones.

Rotación Interna / externa contra la resistencia

Acuéstese del lado lesionado, codo doblado a 90 grados, brazo en el costado. Con o sin peso, tire mano hacia su vientre. Acuéstese de lado, herido hacia arriba. Brazo lado, codo doblado, con o sin peso, mover la mano lejos de su vientre.

Filas

Mientras está sentado o de pie, lleve los brazos hacia la altura de los hombros y doble la codos. Coja el elástico con las dos manos y trate de tirar las cuerdas hacia atrás como pellizcando los omóplatos. Una fila vertical también se puede hacer con un peso de mano, puede ser una pesa u objeto similar.

Bajo trapecio

Párese derecho, coja el elástico o bandas con ambas manos, guarde codos rectos y tire de sus brazos hacia atrás, tratando de llegar detrás de usted. Haga 3 series / 10 repeticiones.

Presidente de prensa

Mientras está sentado poga sus manos sobre el asiento o en el reposa brazos. A continuación, presione hacia abajo con los brazos y levante el cuerpo fuera de la silla. Intentar mantener la espalda recta. Haga 3 series / 10 repeticiones.



FORTALECIMIENTO

Estos 3 a 4 veces por semana las repeticiones y / o la resistencia se puede aumentar según la tolerancia, asegúrese de utilizar la buena forma. Si tiene molestias moderada o grave reducir el nivel de resistencia o disminuir la gama del ejercicio hasta que se sienta cómodo.

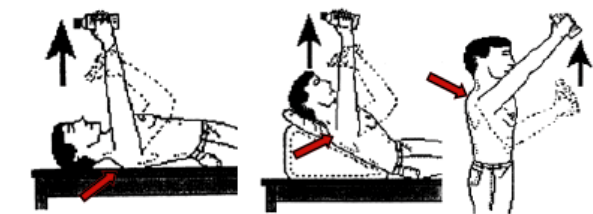
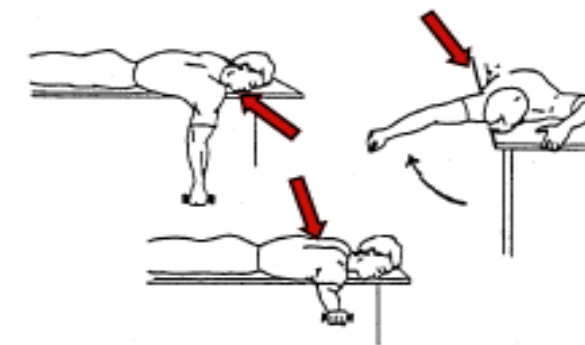
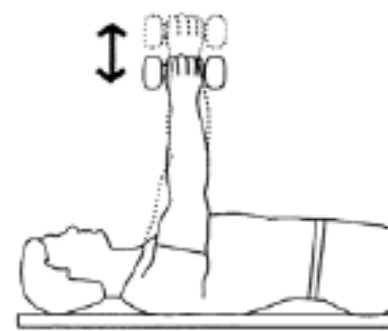
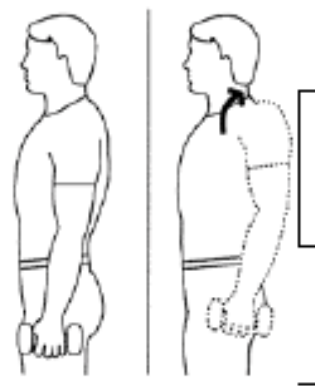


Figure 1

Figure 2

Figure 3

Se encoge de hombros

De pie, con las pesas en las manos. Estire los hombros hacia atrás y mantega. Haga 3 series / 10 repeticiones

Pulse Arriba

Acuéstese de espalda, codo bloqueado recto, los brazos estirados hacia arriba hacia el techo con pesas en las manos. Empuje los brazos hacia el techo medida de lo posible. Haga 3 series / 10 repeticiones.

Empuje Hasta Plus

Haga una plancha (ya sea en las manos o antebrazos) y luego empuje como llevando su columna vertebral hacia el techo. De rodillas en el piso, coloque sus manos o antebrazos en el suelo. Comience por hacer una flexión de brazos. Haga 3 series / 10 repeticiones

Posterior deltoides

Acostado sobre su estómago cuelgue su brazo sobre el lado de la cama o en el sofá, manteniendo un peso, lleve el brazo hacia un lado y mantener durante 20 segundos. Haga 3 series / 10 repeticiones.

Ejercicios Jackins

Si tiene dificultades para levantar el brazo, debe tratar estos ejercicios Jackins. Mientras está acostado sobre la espalda levante su brazo lesionado por encima de su cabeza, use su brazo sano para ayudar. Una vez que esto se pone más fácil, trate de levantar el brazo lesionado por sí mismo. Haga 3 series / 10 repeticiones para cada ejercicio.