

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.

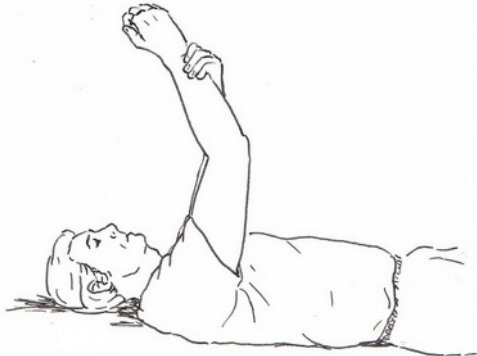
Series: 1
Repeticiones: 0



Elevación autoasistida del brazo (corto)

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: 1



Elevación asistida del brazo (pica) (corto)

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

Series: 1
Repeticiones: 1

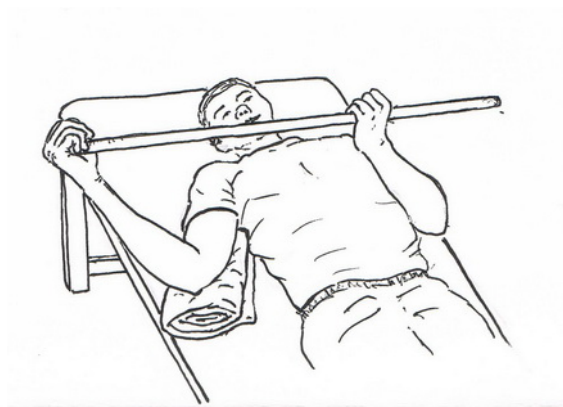


Rotación externa asistida (corto)

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 (corto)

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

Series: 1

Repeticiones: 1



Rotación interna autopasiva (corto)

Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 1



Rotación interna con toalla (corto)

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: 1

