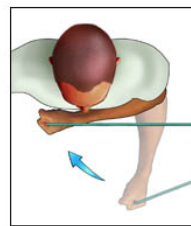
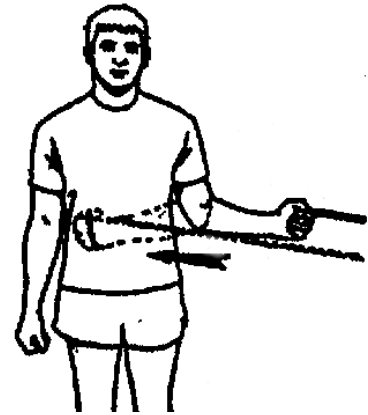


### Ejercicios de fortalecimiento

1. Rotación interna de hombro con goma elástica: Atar un extremo de la goma a un objeto fijo a la altura del pecho. Coger la goma y girar el brazo fuera del cuerpo. Manténgase en una buena postura con los hombros hacia atrás. Flexione el codo a 90 grados manteniendo el antebrazo contra su cuerpo. Ahora **tire de la goma hacia su estómago**. Vuelva lentamente a la posición

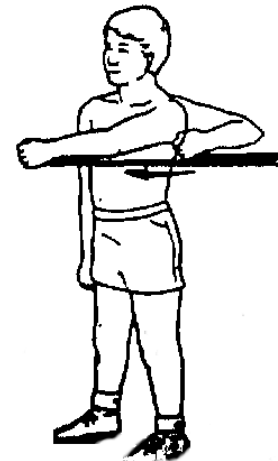


View from above

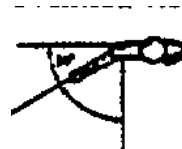


inicial. **Repítalo 20 veces.**

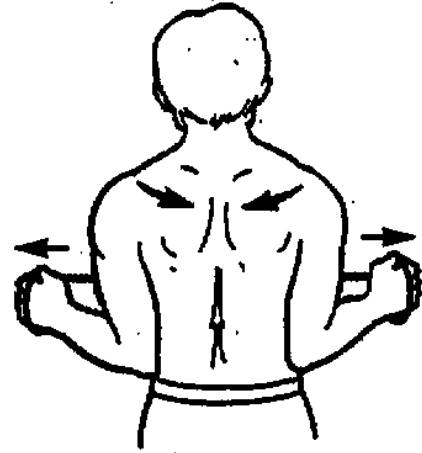
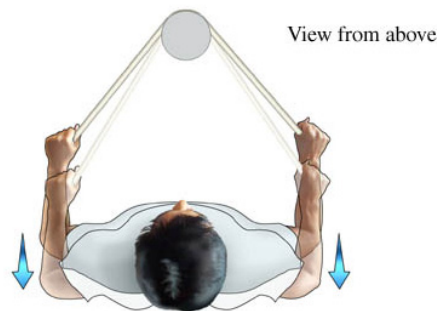
2. Deltoides anterior con goma elástica: Manteniendo la goma fijada a un objeto inmóvil, de espaldas a donde la goma está fijada y cogiéndola con la mano del lado operado. Levante su codo hasta su axila y ayudándose con su pecho **empuje hacia delante hasta estirar por completo el codo**. **Repítalo 20 veces.**



3. Supraespinoso con goma elástica: Sostenga cada extremo de la goma con una mano. Coloque el lado sano junto a su cuerpo. La mano del lado operado debe de girarse de manera que el pulgar toca la cara anterior del muslo. **Lentamente eleve el brazo operado alejándolo del muslo diagonalmente hasta que la mano se encuentre justo debajo de la altura del hombro**. Vuelva lentamente a la posición de comienzo. **Repítalo 20 veces.**

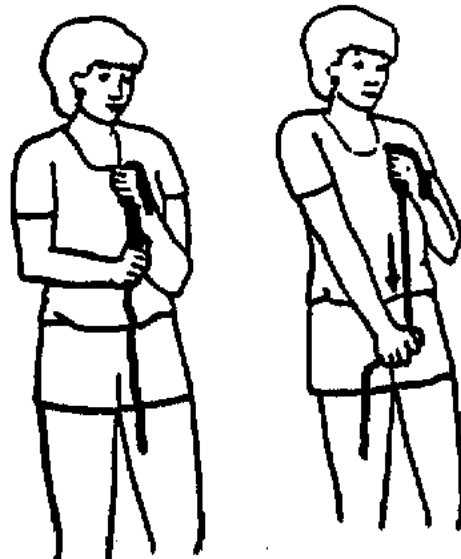


4. Rotadores escapulares con goma elástica: Coja un extremo de la goma en cada mano y mantenga los brazos a ambos lados del cuerpo con los codos flexionados. **Junte la punta de las escápulas y mueva los antebrazos separándolos del cuerpo manteniendo los codos pegados al cuerpo.** Vuelva lentamente a la posición de comienzo.



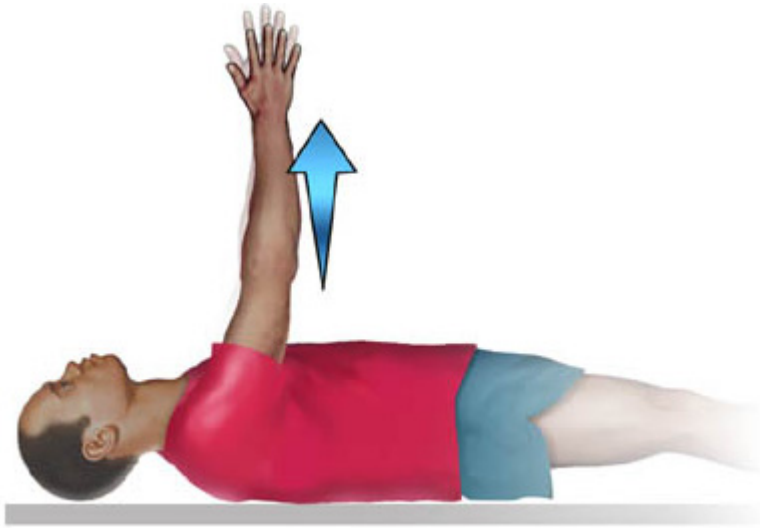
**Repítalo 20 veces.**

5. Tríceps con goma elástica: Coja un extremo de la goma con la mano sana y el codo flexionado tocando ésta el pecho. Coja con la mano del lado operado el otro extremo, flexionando el codo 90 grados. Mantenga el lado operado firme contra el cuerpo. **Estire del lado operado tirando de la goma con el lado sano hacia abajo.** Vuelva lentamente a la posición de comienzo. **Repítalo 20 veces.**

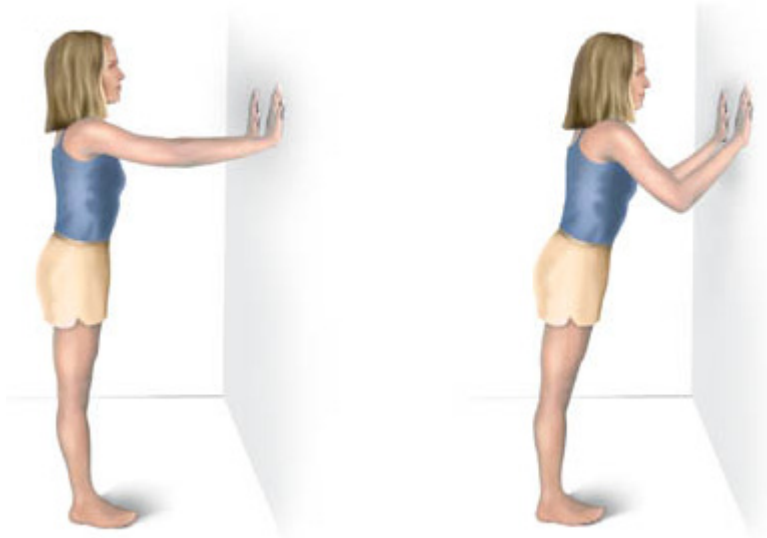


6. Serrato anterior: Tumbado boca arriba y con los brazos en flexión anterior de 90º y paralelos, sujetando 2 mancuernas con las manos, impulsarlas hacia arriba manteniendo los codos rectos y separando la parte posterior del hombro del suelo. 2 Series de 15 repeticiones

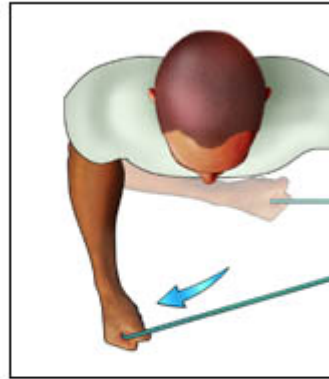




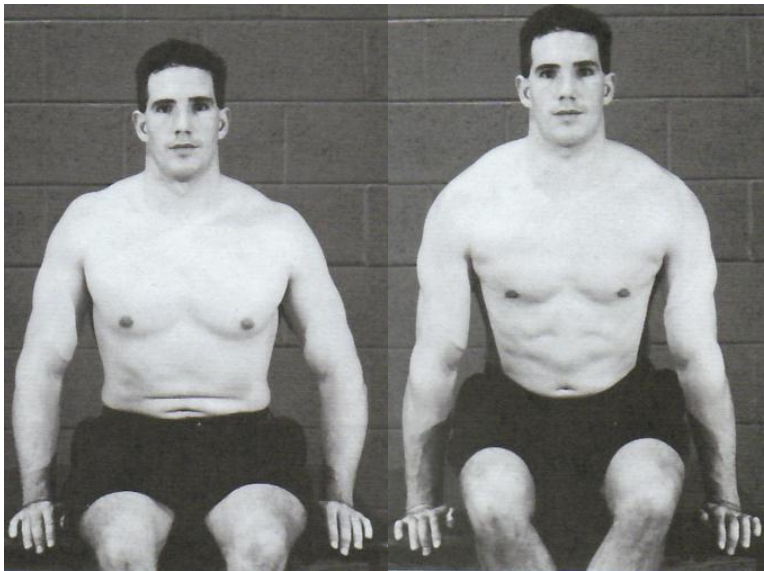
7. Flexión anterior sobre pared

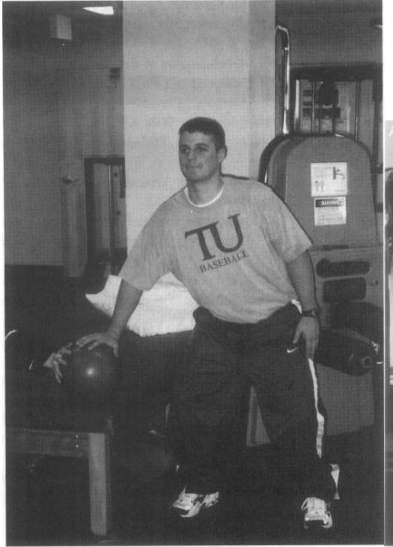
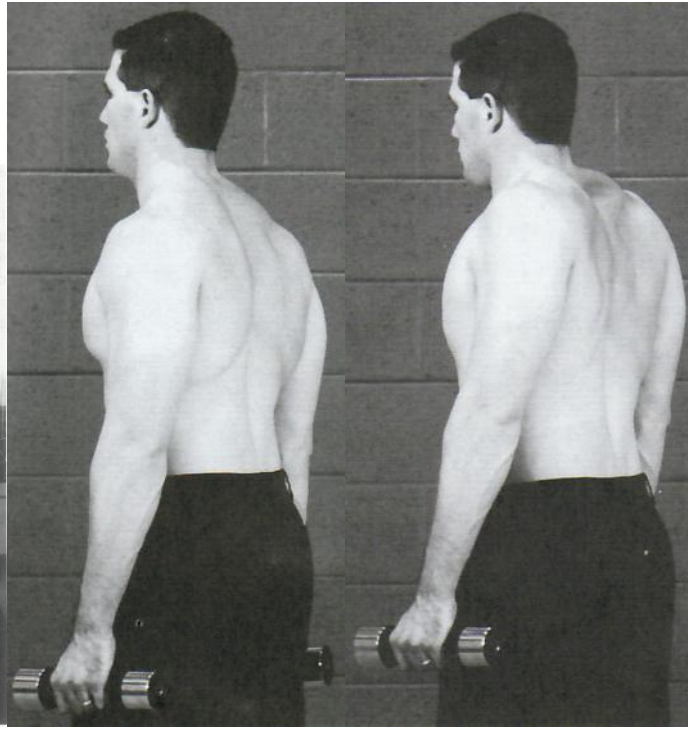
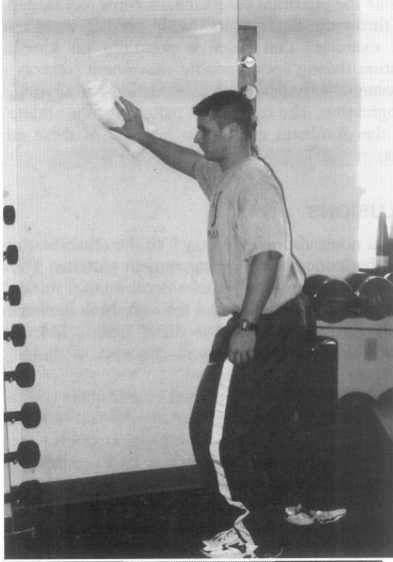


8. Rotación externa contra resistencia



View from above





### Deltoid Strengthening Program

Shoulder Service - Department of Orthopaedics  
The University of Texas Health Science Center at San Antonio

Do each exercise \_\_\_\_\_ times.  
Hold at Step 5 for \_\_\_\_\_ counts.  
Do exercise program \_\_\_\_\_ times per day.  
Start with \_\_\_\_\_ pounds for \_\_\_\_\_ weeks.  
Then use \_\_\_\_\_ pounds for \_\_\_\_\_ weeks.  
Then use \_\_\_\_\_ pounds for \_\_\_\_\_ weeks.  
Then use \_\_\_\_\_ pounds for \_\_\_\_\_ weeks.

