

## EJERCICIOS DE HOMBRO

PAUTAS GENERALES: los ejercicios deben realizarse dos veces al día. Se harán series de 10 repeticiones de cada ejercicio.

### **Caminar por la pared con los dedos de la manos**



**Primero de lado**

**Y luego de frente**



**Empujar la pared con el puño y el codo flexionado. Mantener la contracción durante 5 segundos y descansar otros 5.**

**Retracción de escápulas: llevar las escápulas hacia la columna sin encoger los hombros. No doblar codos.**



**Retracción de escápulas tirando de una banda elástica**

**Rotación externa del hombro: con el codo flexionado en un ángulo recto y una toalla entre nuestro cuerpo y nuestro brazo, tirar de la banda elástica hacia fuera.**

**Rotación interna del hombro: en la misma posición que el ejercicio anterior, tirar de la banda elástica hacia nuestro vientre.**



### **Flexiones contra la pared**

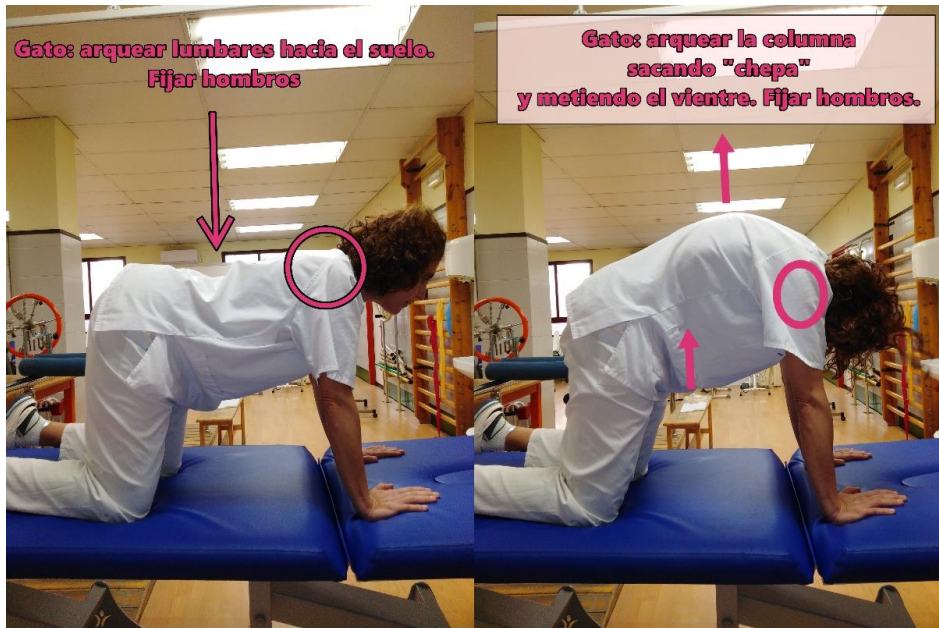




**Presionar una pelota deslizando el hombro hacia abajo. Sin doblar codo ni inclinar el cuerpo hacia delante.**



**Deslizar la cara interna del brazo sobre un rulo (o pelota grande) hasta donde podamos. Manteniendo los glúteos pegados a la camilla.**



**Gato: arquear lumbares hacia el suelo. Fijar hombros**

**Gato: arquear la columna sacando "chepa" y metiendo el vientre. Fijar hombros.**



**Alejar hombros de la camilla, como si quisiéramos tocar el techo**



**Estiramiento anterior del hombro**

**Estiramiento posterior del hombro.  
Mantener los estiramientos durante  
15 segundos sin realizar rebotes.**



**Hacer círculos con el brazo  
dejándolo caer como si fuese  
un péndulo**

