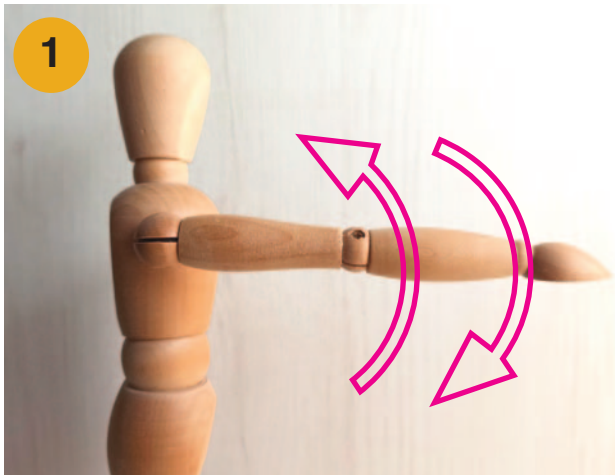


## Ejercicios de hombro

### 1. Calentamiento (ANTES)

Realizar 15 repeticiones por cada movimiento de manera suave y progresiva



#### Flexión:

Estirar el brazo al frente, con la palma de la mano mirando al suelo.

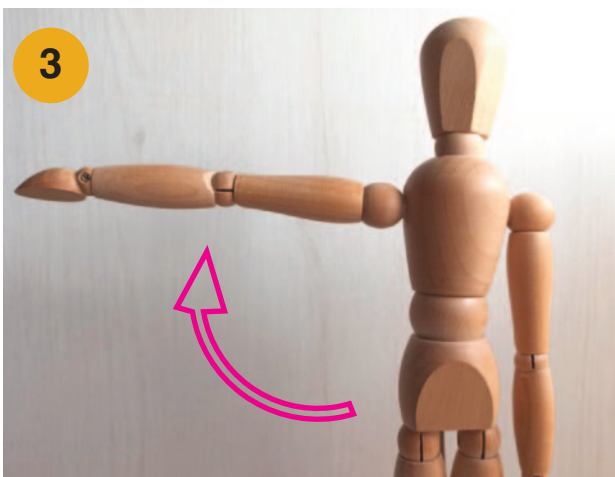
Elevar la mano hacia arriba y después bajarla hacia el muslo.



#### Extensión:

Estirar el brazo paralelo a la pierna.

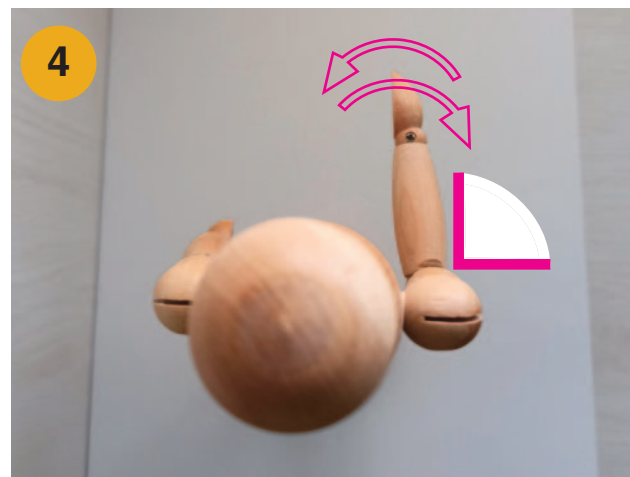
Mover la mano ligeramente detrás del cuerpo.



#### Abducción:

Estirar el brazo paralelo a la pierna.

Elevar la mano hacia un lado, con la palma mirando al suelo.



#### Rotación interna y externa:

Con el codo pegado al cuerpo y el brazo en 90 grados, llevar la mano al interior y al exterior del cuerpo, sin mover el codo.

## 2. Pausas activas (DURANTE)

Dejar DESCANSAR el HOMBRO durante 5 minutos, evitando levantar el brazo hacia adelante o hacia atrás, así como elevar el brazo hacia los lados.

Si no es posible, realizar tareas que involucren principalmente a otras articulaciones y que permitan un descanso relativo a los hombros.

## 3. Estiramientos (DESPUÉS)

Mantener cada postura durante 15 segundos.

Un estiramiento debe realizarse de manera progresiva, controlada y sin causar dolor.

No deben realizarse estos movimientos sobre una articulación o musculatura dolorida sin consultar al servicio médico.



1. Empujar suavemente el codo hacia el hombro opuesto.

2. Bajar el codo, extender el brazo y realizar el mismo estiramiento.



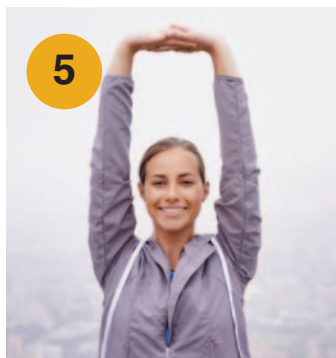
3

Entrelazar los dedos detrás de la espalda  
Llevar los codos hacia afuera y juntar los omoplatos.



4

Entrelazar los dedos detrás de la espalda.  
Girar los hombros lentamente hacia dentro y extender los brazos.



5

Entrelazar los dedos y llevar las manos hacia el techo, con las palmas mirando hacia arriba y los brazos extendidos.

