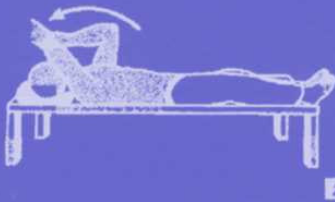




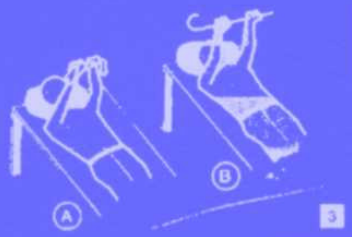
a/ apoyando el brazo sano sobre la mesa, se flexiona el cuerpo y se deja el otro brazo como un péndulo.
b/ movimientos como un péndulo en todas direcciones.



a/ acostado, tomar el brazo lesionado y elevarlo y llevarlo encima de la cabeza, en esa posición contar hasta 10.



a/ sentado, al lado de una mesa, inclinar el cuerpo hacia delante hasta el límite, contar hasta 10. Si siente dolor insostenible no forzar más.



a/ sujetar una barra o toalla por los dos extremos y empujar con la mano sana el brazo hacia arriba.



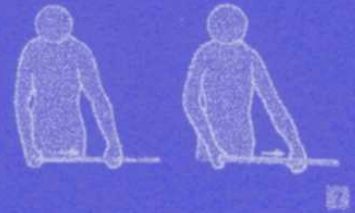
a/ coger la barra por los extremos y empujar con el lado sano hacia el enfermo hasta conseguir levantarlo lateralmente.



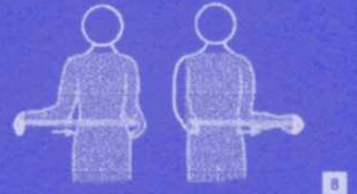
a/ empujar con la mano sana el brazo lesionado hacia arriba, por delante.



a/ empujar con la mano sana el lado lesionado hacia atrás.



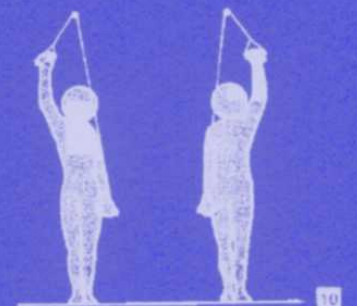
a/ el lado sano tira hacia dentro del lado lesionado.



a/ el lado sano empuja hacia fuera el lado lesionado.



a/ acostado, con los brazos pegados al cuerpo, empujar el brazo afectado hacia fuera.



a/ colocar una roldana muy por encima de la cabeza, agarrando la cuerda con ambas manos tirar del lado sano y elevar lo más posible el lado lesionado.



a/ entrelazar las manos por detrás, girar los codos hacia dentro. Mantener contando 20.



a/ sujetamos una toalla por encima de la cabeza y hechamos los brazos un poco hacia atrás. Mantener contando 20.



A



B

Ascenso sobre pared:

a/ de frente.

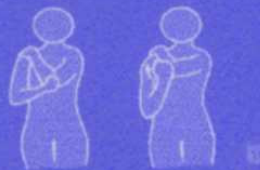
b/ de lado.



a/ colgarse del borde de una puerta agarrándose con la mano del brazo lesionado.

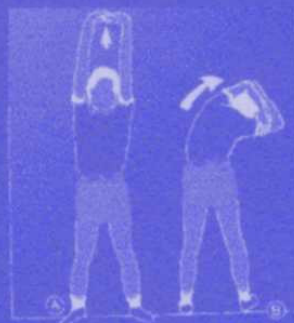


a/ el brazo lesionado en la espalda, y el sano en el hombro, coja una toalla con las dos manos y tire suavemente del brazo enfermo hacia arriba.



B

a/ la mano sana sobre el codo del lado lesionado, empujamos hasta notar dolor manteniendo en esa posición contando hasta 10.



a/ enlazar las manos y elevar los brazos por encima de la cabeza, estirando los codos lo máximo posible. Contar hasta 20.



a/ brazo lesionado por detrás de la cabeza, empujamos con el sano en el codo hacia abajo.



A

a/ elevando los hombros, los mantenemos en alto contando hasta 20.



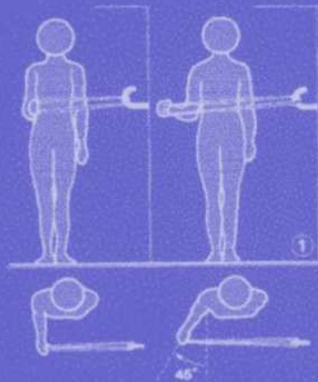
B

a/ giramos el cuello hacia el lado sano manteniéndolo hasta contar 20.

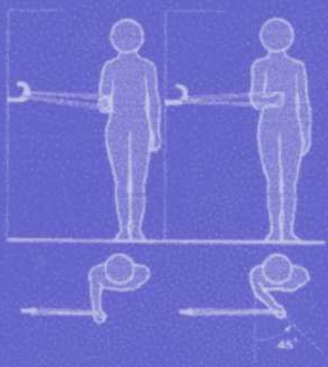


C

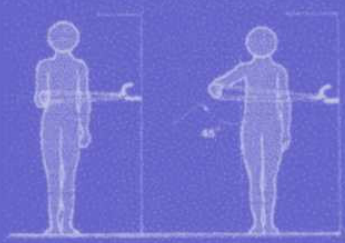
a/ inclinar el cuello hacia el lado sano y por la espalda estirar el brazo lesionado con la mano sana. Contar 20.



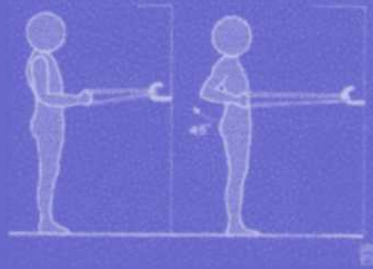
a/ cogiendo la banda de goma por un extremo, y el codo flexionado pegado al cuerpo, rotamos el brazo hacia fuera unos 45°. Recuperar lentamente.



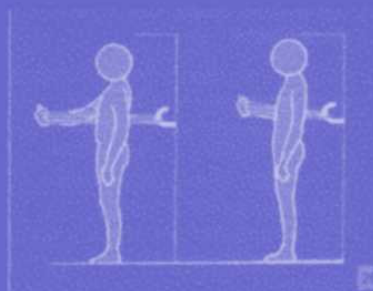
a/ igual que antes giramos hacia adentro unos 45°. Recuperar lentamente.



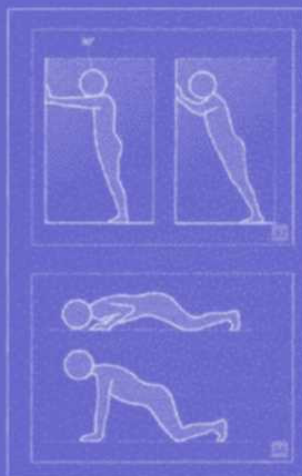
a/ igual que antes, elevamos el brazo 45°, despegándolo del cuerpo. Recuperar lentamente.



a/ de frente a la goma, con el codo flexionado, tirar hacia atrás de la goma.



a/ igual que el anterior, con el codo flexionado, tiramos hacia delante de la goma.

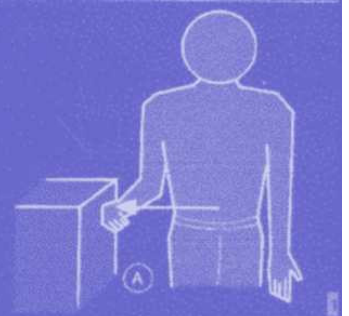


a/ en frente a una pared doblar los codos dejando caer el peso del cuerpo, recuperar luego la posición inicial.

b/ igual pero haciendolo de rodillas.



a/ empujar con el lado enfermo hacia dentro, haciendo resistencia con el lado sano. Sin movimiento.



a/ empujar el brazo enfermo hacia fuera contra una resistencia.



a/ acostado con un bote de conserva de 1/2 kilo levantamos y bajamos el peso. Según se hace más fácil, lo hacemos sentado y luego de pie.