



Shoulder Stretches

Notas :

Consult with your doctor before attempting any of these exercises.

As with all stretches, you should not stretch to the point of intense pain! A tolerable amount of discomfort should be more than sufficient. You do not want to pull (or tear) your muscles, or be very sore the next day.

1 Estiramiento en abduccion horizontal



Series: 1 Reps: 5 Frec: 2-3x/day Sostener: 10s

Comience con un brazo hacia adelante con el codo flexionado a 90°.

Utilice la mano libre para aplicar una presión en el exterior del codo para llevarlo por delante del cuerpo.

Deberá sentir un estiramiento detrás del hombro.

Mantenga la posición por el tiempo indicado.

2 Estiramiento abducción de hombro



Series: 1 Reps: 5 Frec: 2-3x/day Sostener: 10s

Párese al lado de una pared y levante el codo hacia el costado, lo más alto que pueda.

Presione el codo contra la pared para aumentar el movimiento del brazo hacia la oreja.

Mantenga la posición y relaje.

Si el brazo toca la oreja, flexione el codo para aumentar el estiramiento.

3 Estiramiento supra-espinal



Series: 1 Reps: 5 Frec: 2-3x/day Sostener: 10s

Coloque las dos manos en la espalda, con los hombros al mismo nivel.

Agarre la muñeca del brazo a estirar, con la mano contraria.

Intente sacar el brazo de la espalda, haciendo resistencia (contracción isométrica).

Luego, exhale y hale suavemente el mismo brazo, para estirarlo lo más lejos que pueda de la espalda, estirando la parte superior del hombro. Repita.