

# Westminster Accident and Injury Center

**Christopher L. Higgins, D.C.**

680 W. 121<sup>st</sup> Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

P: 303-457-4570 | F: 303-254-9590

Website: westminsteraccidentandinjury.com

**Nombre:**

**Fecha:**

**Serie:**

Tratamiento de ejercicios de rehabilitación y corrección con respeto. Es mejor seguir este programa en la misma orden, como dirigido por el Dr. Higgins. Usa ropa suelta, ropa cómoda y empieza los movimientos lentamente y con cuidado. Mantén un ciclo de respiración equilibrado con cada ejercicio. No salte un día o haga doble de su rutina. Si sientes algo que te molesta o dolor es debido a sus músculos haciéndose más fuerte.



## Mosca de Pecho

- Segura la banda en la puerta a la altura del hombro y coge un extremo en cada mano con una posición escalonada
- Comenzando con los brazos directamente hacia fuera a cada lado apriete sus brazos uno hacia el otro para dos veces
- Relaje la para dos veces

**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**



## Prensa de Pecho

- Segura la banda en la puerta a la altura de los hombros y sujete un extremo en cada mano
- Empiece con los codos doblados y las manos en frente de los hombros
- Presione las manos hacia adelante hasta que los brazos están derechos para dos veces
- Relaje la para dos veces

**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**