

Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121st Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

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

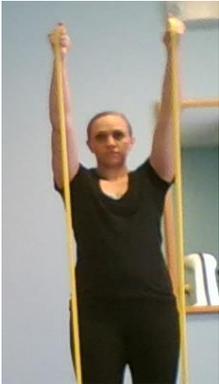
Website: westminsteraccidentandinjury.com

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.



Flexión de Hombro

- Párate en el centro de la venda y sujeta un extremo en cada mano
- Palmas volteadas hacia adentro flexión los brazos para arriba hacia el techo
- Mantén los brazos rectos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Extensión de Hombro

- Párate en el centro de la venda y sujeta un extremo en cada mano
- Palmas volteadas hacia adentro mueva las manos hacia detrás
- Mantén los brazos rectos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Aducción de Hombro

- Párate en el centro de la venda y sujeta un extremo en la mano
- Con la palma hacia adentro empuja el brazo hacia el medio del cuerpo
- Mantén el brazo recto

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Abducción del Hombro

- Párate en el centro de la venda y sujete un extremo en cada mano
- Con las palmas de las manos volteando hacia afuera mueve los brazos al lado y arriba
- Mantén los brazos rectos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3