

# 5.2

## TABLA DE ESTIRAMIENTOS

---

### Estiramientos y fortalecimiento del Manguito Rotador



## Estiramientos y fortalecimiento del Manguito Rotador

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

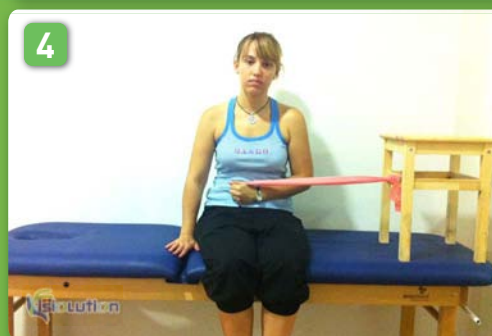
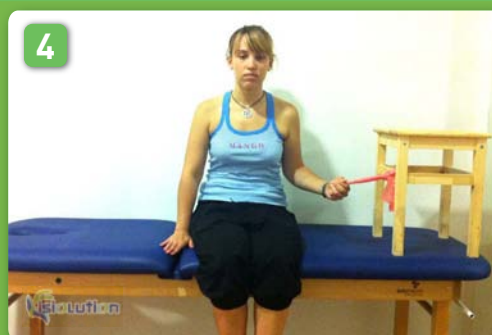
### 4 > EJERCICIO 2

Este ejercicio puede realizarse de pie o sentado con una goma que ataremos al pomo de una puerta cerrada. Comenzar con varias repeticiones de movimientos lentos y progresar con más tensión de la goma. Sólo 8 repeticiones y realizar con los dos brazos.

#### ROTACIÓN EXTERNA



#### ROTACIÓN INTERNA



## Estiramientos y fortalecimiento del Manguito Rotador

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

### 5 > EJERCICIO 3

Tumbese en una mesa con el brazo colgando, con un peso en la mano. Realice círculos en un sentido y en otro. Recuerde: el ejercicio debe ser lento y controlado. Sólo 8 repeticiones y realizar con los dos brazos.

### NOTA:

Usted puede experimentar algunas molestias, pero no debe sentir dolor. Estos métodos pueden funcionar por sí solos o requerir la utilización complementaria de fisioterapia (ultrasonidos, estimulación eléctrica, etc.), por lo que es importante que no cese el tratamiento.

