

# EJERCICIOS PARA HOMBROS

Shoulder Exercises

Estos ejercicios ayudan a estirar, fortalecer y estabilizar los hombros. Antes de comenzar el ejercicio, lea todas las instrucciones. Mientras hace ejercicio, respire normalmente y utilice movimientos suaves. Si siente dolor, detenga el ejercicio. Si el dolor persiste, informe a su proveedor de atención médica.

## □ EJERCICIO DE PÉNDULO

- 1 Relaje el brazo del costado lesionado. Deje que cuelgue hacia abajo. Inclínese ligeramente hacia adelante. Sosténgase de una mesa o silla para apoyarse con su brazo sano.
- 2 Mueva lentamente el brazo lesionado en un pequeño círculo. Cambie el sentido de giro y haga otra serie. A continuación, gire lentamente el brazo hacia atrás y hacia delante, y de lado a lado.
- 3 Haga el movimiento con cada brazo 20 o \_\_\_\_ veces en cada dirección. Haga 3 o \_\_\_\_ series al día.



### PRECAUCIÓN

- Mantenga los hombros relajados.
- Mantenga la espalda recta.

## □ ESTIRAMIENTO CON BASTÓN

- 1 Coloque la palma de la mano \_\_\_\_ sobre el extremo de un palo (puede utilizar una escoba o un bastón). Sujete más abajo el palo con la otra mano, con la palma hacia abajo.
- 2 Empuje el extremo del palo hacia su lado \_\_\_\_ tanto como se sienta cómodo. Mantenga esta posición durante \_\_\_\_ segundos. Vuelva a la posición inicial.
- 3 Repita \_\_\_\_ veces. Haga \_\_\_\_ series al día.



### PRECAUCIÓN

- Párese derecho.
- No fuerce el estiramiento.

## □ ESTIRAMIENTO EN LA ESQUINA

- 1 Permanezca de pie frente a una esquina, con uno de los pies un poco más adelante que el otro. Con los codos a la altura del hombro, coloque los antebrazos y las manos sobre cada pared.
- 2 Inclínese hacia esquina hasta que sienta un estiramiento en su pecho y hombros. Mantenga esta posición durante \_\_\_\_ segundos. Vuelva a la posición inicial.
- 3 Repita \_\_\_\_ veces. Haga \_\_\_\_ series al día.



### PRECAUCIÓN

- Mantenga las orejas, los hombros y las caderas en una línea.

## □ FLEXIONES SOBRE LA PARED

- 1 Con los pies y las manos separados a la anchura de los hombros, coloque las palmas de las manos sobre la pared y párese aproximadamente a un brazo de distancia.
- 2 Con las rodillas extendidas y los talones en el suelo, flexione los codos e inclínese hacia adelante en la medida que no sienta dolor. A continuación, empújese lejos de la pared.
- 3 Repita \_\_\_\_ veces. Haga \_\_\_\_ series al día.

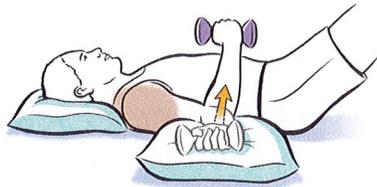


### PRECAUCIÓN

- Use zapatos que eviten que se patine.

## □ ROTACIÓN INTERNA

- 1 Con las rodillas flexionadas, acuéstese boca arriba sobre una superficie firme. Sujete una pesa o lata de sopa de \_\_\_\_ libras con su mano \_\_\_\_\_. Doble el brazo a la altura del codo en un ángulo recto (90 grados), apoyando el codo y el antebrazo, palmas hacia arriba, sobre una almohada.
- 2 Manteniendo el codo cerca de su costado, suba la mano y el antebrazo hacia el estómago.
- 3 Retorne lentamente su antebrazo hacia la almohada.
- 4 Repita \_\_\_\_ veces.  
Haga \_\_\_\_ series.



### PRECAUCIÓN

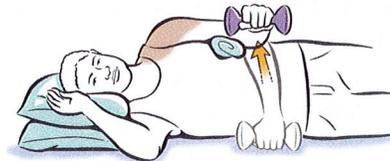
- Apoye la cabeza en una almohada.

## □ ROTACIÓN EXTERNA

- 1 Acuéstese sobre su lado \_\_\_\_ con la cabeza apoyada en una almohada o el brazo.
- 2 Coloque una toalla pequeña enrollada debajo del codo que está arriba. Sujete una pesa de \_\_\_\_ libras con su mano superior y doble el brazo a la altura del codo en un ángulo recto (90 grados), apoyando el antebrazo contra su estómago.
- 3 Manteniendo el codo contra la toalla, levante lentamente la pesa hasta que el antebrazo se encuentre ligeramente más arriba que su codo. Vuelva lentamente a la posición inicial.
- 4 Repita \_\_\_\_ veces. Haga \_\_\_\_ series.

### PRECAUCIÓN

- Mantenga el codo contra la toalla.



## □ ELEVACIÓN LATERAL

- 1 Sosteniendo una pesa o lata de sopa de \_\_\_\_ libras en cada mano, párese con los brazos a los lados, con las palmas hacia el cuerpo.
- 2 Manteniendo los codos rectos, levante lentamente los brazos no más arriba del nivel de los hombros.
- 3 Baje lentamente los brazos a la posición inicial.
- 4 Repita \_\_\_\_ veces.  
Haga \_\_\_\_ series.

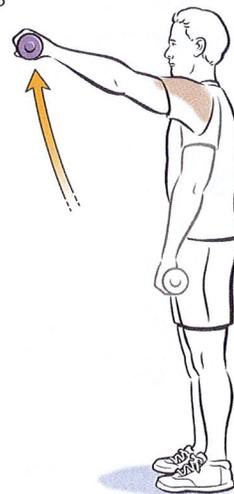


### PRECAUCIÓN

- Mantenga el cuello y los hombros relajados.

## □ ELEVACIÓN DELANTERA

- 1 Párese con las palmas hacia atrás y las manos a los lados. Sujete una pesa o lata de sopa de \_\_\_\_ libras en su mano \_\_\_\_.
- 2 Levante el brazo adelante de su cuerpo tan alto como pueda, manteniendo la espalda y codo rectos. Vuelva a la posición inicial.
- 3 Repita \_\_\_\_ veces.  
Haga \_\_\_\_ series.



### PRECAUCIÓN

- Mantenga la mano en frente de su cuerpo.
- Mantenga la espalda recta y los hombros relajados.

Este producto no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.

©2014 Krames StayWell, LLC. [www.kramesstaywell.com](http://www.kramesstaywell.com) 800-333-3032 Todos los derechos reservados.  
Made in the USA.

**KRAMES**  
staywell