

HOMBRO - Ejercicios Intermedios

Información previa

A quién están dirigidos

A pacientes con lesiones de hombro de diferente naturaleza:

- Roturas o tendinopatías del supraespinoso - manguito rotador
- Inestabilidad de hombro (traumática o no)
- Lesiones del labrum (SLAP) – bíceps

Frecuencia- peso

La filosofía a seguir, de forma orientativa es:

- Poco peso (1-3 kg) o elástico más suave y muchas repeticiones (15-20)
- 5 días a la semana
- Ejercicios con movimiento: 3 tandas de 15-20 repeticiones por ejercicio
- Ejercicios sin movimiento (isométricos): 3 tandas de 10 repeticiones manteniendo contracción 10 segundos

Dolor

No deben ser dolorosos (un dolor leve deberá ser tolerado). En tal caso, no se deben hacer

Material necesario

Elásticos con asa

Pesas de mano (1-4kg)

1: Rotadores de hombro

Ejercicio de rotación externa - interna alternante

- Variante 1 (más seguro en inestabilidad)
<https://www.youtube.com/watch?v=g70xInaP5H4>
- Variante 2 (más exigente en inestabilidad)
https://www.youtube.com/watch?v=E24qcH_RPMA



<http://www.thera-bandacademy.com/>

Nota: Este ejercicio se puede realizar de pie, sentado o con una rodilla en tierra para añadir complejidad

2: Musculatura dorsal

1: Remo

Remo para tonificar músculos dorsales (2 posibilidades)

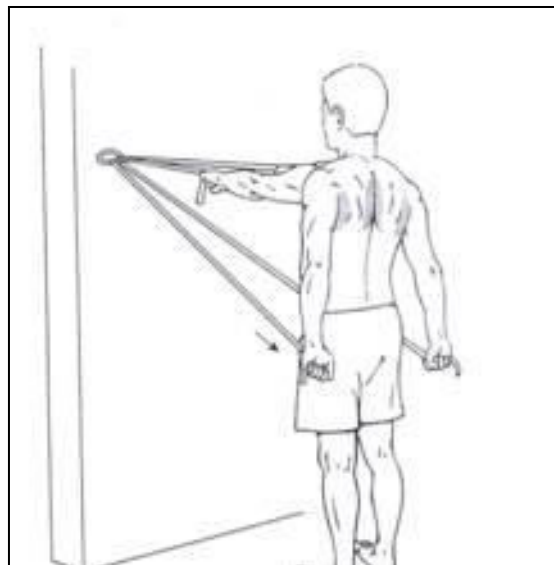
<http://www.youtube.com/watch?v=czJAcZ7zpFs>



Variante 2 (más exigente)

2: Trapecio inferior

Con elásticos y brazos extendidos y pegados al tronco



3: Ejercicio manguito + omoplatos

Ejercicios de Blackburn

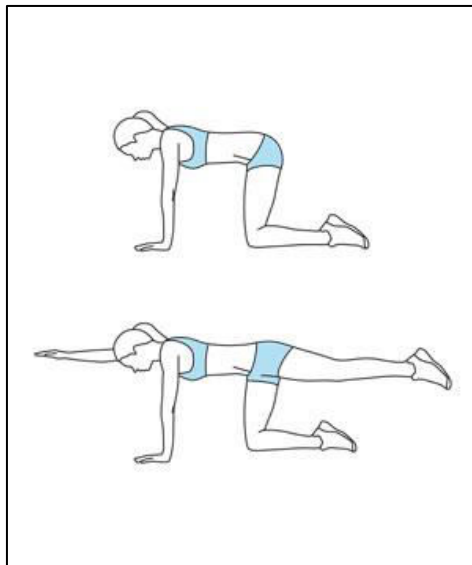
<http://www.youtube.com/watch?v=Q6xDe4p1jVM>



4: Implicación de toda la espalda

1: Supermán

<http://www.youtube.com/watch?v=8zD1W3KqhLo>



<https://sites.google.com/a/bu.edu/bodyguards/common-exercises/coreexercises>

2: Planchas y planchas laterales

<https://www.youtube.com/watch?v=VjliCOjTkK0>



<http://www.blogger.com/>