

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.



Extensión Diagonal

- Engancha la venda arriba de su cabeza y agarra extremos con la mano exterior
- Mueva su mano hacia abajo y de lado a lado del su cuerpo
- Mantén el brazo recto

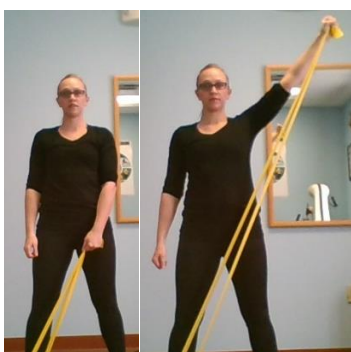
Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Flexión Diagonal

- Engancha la venda arriba de su cabeza y agarra con la mano hacia a dentro
- Mueva su mano hacia abajo y de lado a lado de su cuerpo
- Mantén el brazo recto

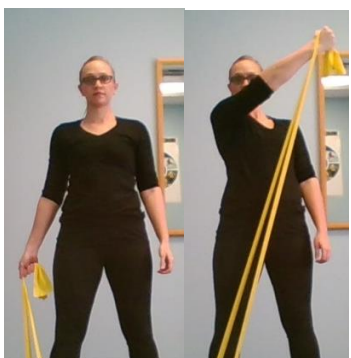
Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Extensión Arriba Diagonal

- Párate en el centro de la venda con un pie y sujete ambos extremos en la mano opuesta
- Mueva el brazo hacia arriba y de lado a lado de su cuerpo
- Mantén el brazo recto

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Flexión Diagonal de Arriba

- Párate en el centro de la venda con un pie y sujete ambos extremos en la mano del mismo lado
- Mueva el brazo hacia arriba y de lado a lado de su cuerpo
- Mantén el brazo recto

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3