

# Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121<sup>st</sup> 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.



## Retracción Escapular

- Sostenga el Theraband en cada mano con los codos doblados y los puños hacia adelante
- Apriete los omóplatos juntos y los brazos abiertos hacia fuera al lado
- Mantener los codos metidos junto la caja torácica

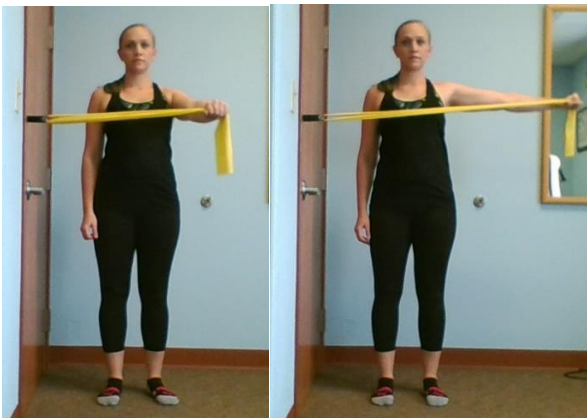
**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**



## Encogiéndose de Hombros Hombro

- Soporte en el Theraband con pies de ancho cadera aparte
- sustentando cada extremo levante los hombros hacia las orejas y rodar hacia atrás.
- mantener derechos los codos.

**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**



## Abducción Horizontal

- Posicione el Theraband en altura de los hombros
- Sostenga ambos extremos en una mano con su espalda derecha
- Saque el brazo al lado y apriete el omóplato hacia la columna

**Repeticiones: 10 Conjuntos: 3**