

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:

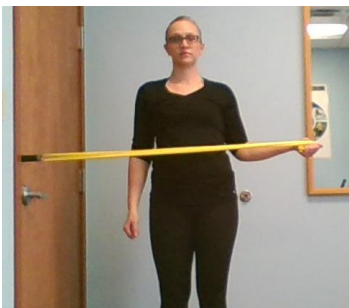
Tratamiento de ejercicios de rehabilitación y corrección con respeto. Es mejor seguir este programa en la misma orden, como dirigido por el Dr. Higgins. Usa ropa suelta, ropa cómoda y empieza los movimientos lentamente y con cuidado. Mantén un ciclo de respiración equilibrado con cada ejercicio. No salte un día o haga doble de su rutina. Si sientes algo que te molesta o dolor es debido a sus músculos haciéndose más fuerte.



Rotación Interna de Hombro

- Engancha la venda a nivel de la cintura y agarra ambos extremos en una mano
- Mueva su mano hacia el centro de su
- Mantén los brazos rectos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Rotación Externa de Hombro

- Engancha la venda a nivel de la cintura y agarra ambos extremos en una mano
- Mueva la mano al lado del cuerpo
- Mantén los brazos rectos

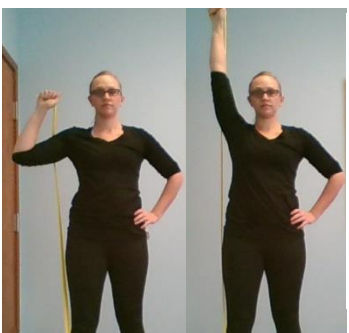
Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Subida Delantera

- Párate en el centro de la venda y sujeta un extremo en cada mano
- Con las palmas de las manos hacia abajo mueve los brazos hacia el techo
- Mantén los brazos rectos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Pres Sobre la Cabeza

- Párate en un extremo de la venda y sostén el otro extremo con la mano
- Con las palmas de las manos hacia delante presione el brazo hasta arriba
- Mantén el brazo recto

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3