

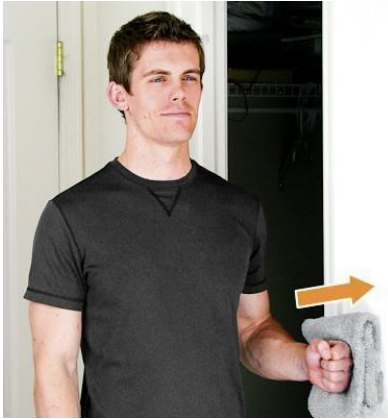


COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

SHOULDER ISOMETRIC EXERCISES



SHOULDER - ISOMETRIC EXTERNAL ROTATION

Presione suavemente la mano contra la pared con el dorso de la mano. Mantener un codo doblado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 12 Segundos
Realizar 2 Veces un día



SHOULDER - ISOMETRIC FLEXION

Empuje suavemente el puño hacia adelante contra la pared con el codo doblado.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



SHOULDER - ISOMETRIC INTERNAL ROTATION

Presione suavemente la mano contra la pared con la palma de la mano. Mantener un codo doblado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



SHOULDER - ISOMETRIC ABDUCTION

Empuje suavemente el codo hacia un lado contra una pared con el codo doblado.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



SHOULDER - ISOMETRIC EXTENSION

Empuje suavemente el codo doblado hacia la pared.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día

Powered by HEP2go.com



SHOULDER - ISOMETRIC ADDUCTION

Empuje suavemente el codo hacia el costado de su cuerpo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día