

Ejercicios de hombros y brazos: extensión del codo y empuje con los tríceps

Este ejercicio sirve para estirar y fortalecer los hombros y los tríceps, los músculos de atrás en la parte superior del brazo. Antes de comenzar, hable sobre el ejercicio con el proveedor de atención médica y lea bien todas las instrucciones. Mientras hace el ejercicio, respire con normalidad y haga movimientos suaves. Deje de hacer el ejercicio si siente dolor. Si el dolor continúa, llame al proveedor de atención médica.

- Tome una pesa de ____ kg (____ libras). Levante una mano por encima de la cabeza. Mantenga ese brazo pegado a la oreja. Flexione el codo y baje la pesa por detrás de la cabeza tanto como pueda, con cuidado de no golpearse la cabeza. Dé soporte al brazo colocando la mano opuesta en la parte superior del brazo. Pregúntele al fisioterapeuta o al proveedor de atención médica qué cantidad de peso puede levantar.
- Enderece lentamente el codo extendiendo el brazo hacia arriba. Vuelva a la posición inicial. Mantenga la posición durante 2 segundos.
- Repita el ejercicio ____ veces con cada brazo. Haga ____ series de estos ejercicios ____ veces al día.



Precaución

Mantenga la cabeza inmóvil y el cuello erguido. Mantenga el brazo pegado a la oreja. Mantenga los músculos abdominales contraídos. No arquee la espalda.