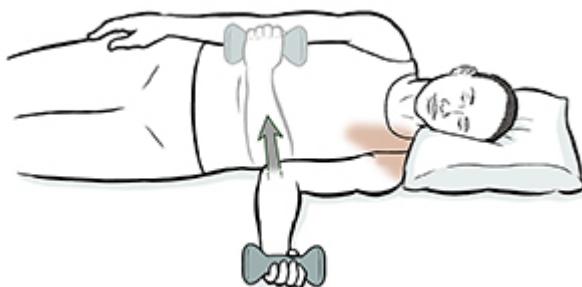


Rotación interna del hombro (fuerza)

A continuación, se muestra el ejercicio para el hombro derecho. Cambie los lados para hacer el ejercicio con el hombro izquierdo.

1. Coloque una mancuerna en el suelo. Su proveedor de atención médica le dirá qué tamaño de mancuerna debe usar. Comience con mancuernas de 1 o 2 libras.
2. Recuéstese en el piso sobre su lado. Mantenga la parte superior del brazo extendida sobre su lado. Apoye la cabeza y el cuello en una almohada o en una toalla pequeña doblada para mantener el cuello y la columna rectos.
3. Con la mano más próxima al suelo, sujeté la mancuerna y deje que el brazo descansen en el suelo en ángulo recto. Esta es la posición inicial.
4. Levante lentamente la mancuerna hacia el tórax, manteniendo el codo doblado en un ángulo recto todo el tiempo.
5. Baje la mancuerna lentamente hasta volver a la posición inicial en el suelo. Mantenga el codo doblado en un ángulo recto.
6. Repita este ejercicio de 8 a 10 veces durante 2 series, o según le hayan indicado. A medida que vaya adquiriendo fuerza, repita el ejercicio 5 veces durante 3 series. A medida que el ejercicio le resulte más fácil, añada peso, de a 0.45 kg (1 libra) hasta llegar a 2.30 kg (5 libras), y comience de nuevo con 2 series de 8 a 10 repeticiones.



Sugerencia

Mantenga el cuerpo inmóvil mientras levanta la pesa. No gire hacia atrás.