

Ejercicio para hombros, parte superior de la espalda y brazos: estiramiento de brazos por encima de la cabeza

Para comenzar, párese bien erguido, con las orejas, los hombros y las caderas alineados. Debe tener los pies ligeramente separados, separados al ancho de las caderas. Enfoque la vista directamente hacia adelante. Manténgase en esta posición durante unos segundos antes de empezar el ejercicio. Esto sirve para que sea más consciente de la postura correcta. También puede hacer este ejercicio sentado en una silla resistente. Antes de hacer el ejercicio, hable con el proveedor de atención médica para verificar que sea seguro para usted.

Estire los brazos por encima de la cabeza y un poco hacia atrás. Mantenga los hombros y el cuello alineados. Los codos deben estar detrás de los hombros:

- Con las palmas hacia arriba, gire los dedos hacia adentro. También puede hacer este ejercicio sosteniendo pesas si así se lo indicó el proveedor de atención médica o el fisioterapeuta.
- Respire profundo. Exhale y baje los codos hacia los glúteos. Mantenga la posición durante 5 segundos, luego, vuelva a la posición inicial.
- Repita el ejercicio 3 veces.

