

Fisioterapia Activa Hombro:

EJERCICIOS HOMBRO (3 días por semana)

1. *Isométricos dinámicos (2 + 2) 15+15+15+15*

Elevación frontal 3 x 15

Flexiones con puss 3 x 15 muy lento aguantando arriba

Remo a la clavícula 3 x 12

(3 series en circuito, ejercicio muy controlado)

2. *Todos los días: Ejercicio de Gladiator en mesa o con toalla 3 x 15*

Plancha lateral homolateral

En 4 semanas revisar

Hacer entreno normal ejercicios que no duelan.