

Fisioterapia Activa Hombro:

1. Isométrico a 90 de abd y a 90º de flex- oscilaciones en dif. direcciones 3 x 20+20+20+20 (empezar con 15)

Rotadores externos 3 x 25 (GLADIATOR) (movimiento controlado Excentrico++)

Elevación frontal 3 x 12

2. Elevación lateral con R.E 3 x 12

Press frontal en polea o con gomas 3 x 12

Aviones (ultima parte) 3 x 15

Pancha abdominal frontal+lateral) 3 x 20+20

En 3 semanas revisar.

