

Educación al paciente

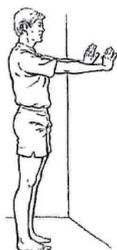
Programa de ejercicios para el hombro

Flexiones en pared

Manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros. Llevar el peso del cuerpo hacia las manos sin mover los pies del suelo. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

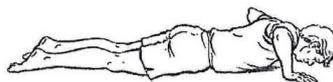
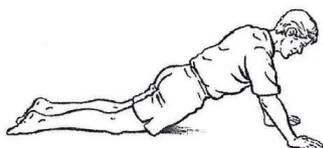


Flexiones en suelo (apoyo rodillas)

De rodillas, con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y los codos extendidos. Llevar el pecho cerca del suelo flexionando los codos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

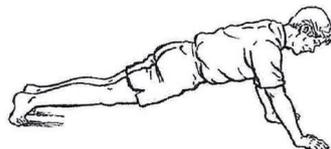


Flexiones en el suelo (apoyo pies)

Piernas extendidas y pies apoyados en el suelo. Colocar las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, con los codos extendidos. Llevar el pecho cerca del suelo flexionando los codos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

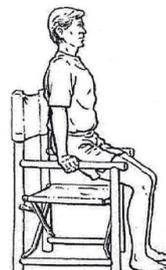
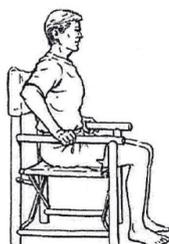


Pulsiones en silla

Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Educación al paciente

Programa de ejercicios para el hombro

Elevación de hombros resistida

Brazos extendidos a lo largo del cuerpo, sujetando una pica lastrada, elevar los hombros sin flexionar los codos. Mantener la posición 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

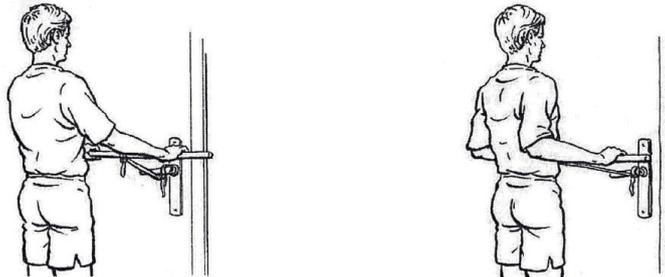


Remo con banda elástica

Brazos en flexión de 90º y codos extendidos sujetando una pica horizontal unida a una banda elástica. Llevar los codos hacia atrás aproximando las escápulas. Mantener la posición 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

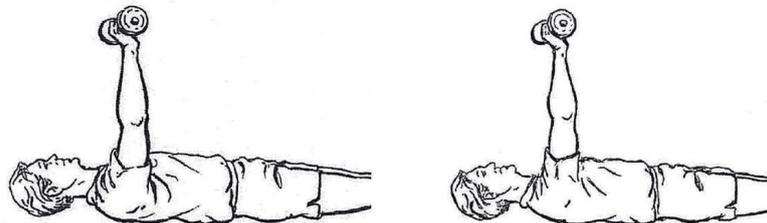


Protracción resistida en supino

Hombro flexionando 90º y codo extendido sujetando una pesa con la mano. Elevar la pesa manteniendo la verticalidad del brazo. Mantener la posición 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa
901 500 501