



# EJERCICIOS PARA HOMBRO



Tabla de ejercicios para el hombro, cuyo objetivo es la ganancia de movilidad y funcionalidad de dicha zona, tanto para la recuperación de lesiones como para mantenimiento o mejora de estas cualidades en la articulación. Al realizar los ejercicios de movilidad, llevar a cabo los movimientos de forma lenta e intentando llegar al máximo rango posible sin compensaciones con el resto del cuerpo (la compensación más habitual es el arqueado de la espalda) Al realizar los ejercicios con goma, controlar el movimiento tanto a la ida como a la vuelta del movimiento. Realizar los ejercicios 3-4 días por semana, 3 series de 8-10 repeticiones por ejercicio y con descanso de 1 min entre series.



**Cualquier duda o problema por lesión concreta o dolor al realizar los ejercicios, contactar con el servicio de fisioterapia del club.**

**1. Péndulo:** con algo de peso en la mano y dejando caer todo el peso del brazo hacia el suelo, realizar diferentes movimientos como líneas rectas hacia delante y hacia atrás o hacia izquierda y derecha y círculos en los dos sentidos.

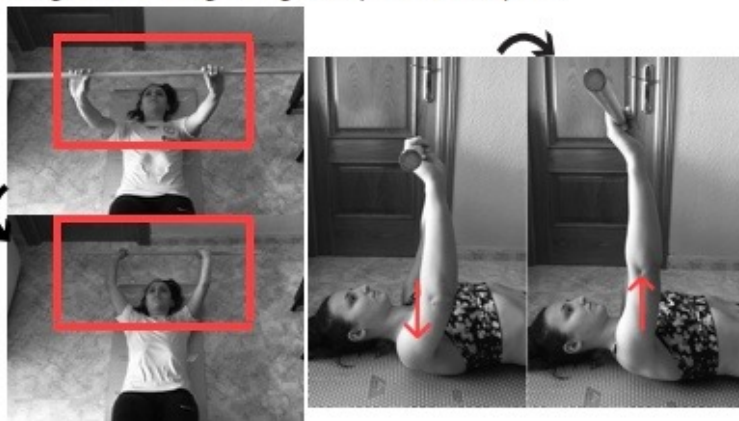


**2. Movilidad de hombro sin material**

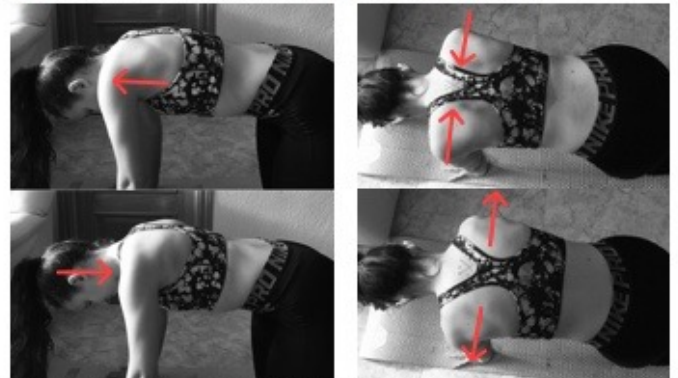
- 2.1. Giro completo de brazo (máximo rango posible SIN compensar inclinando el tronco)
- 2.2. Alternar los movimientos manos a la nuca y manos a la zona lumbar.



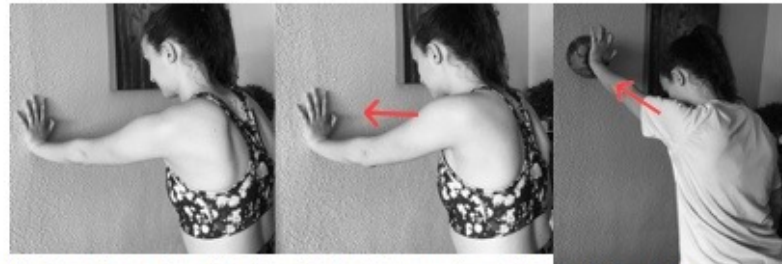
**3. Movilidad de hombro con palo:** tumbados en el suelo y con los brazos estirados: 3.1. Brazos colocados a lo largo del cuerpo y realizamos la mayor flexión que podamos. 3.2. Manos en dirección al techo y los elevamos como si quisiéramos ir a tocar el techo. En los dos, SIN despegar espalda del suelo. Progresión: colgar algo de peso en el palo.



**4. Movilidad de escápulas:** en el suelo, en cuadrupedia, movemos las escápulas en 4 direcciones: hombros hacia arriba- hacia abajo (gesto "no sé"-alejar los hombros de la cabeza), juntar-separar escápulas. Intentamos concentrar el movimiento solo en las escápulas, NO mover el resto de la espalda.



**5. Estabilización:** 5.1 De pie con una mano apoyada en la pared y el brazo extendido dejamos caer el peso del cuerpo en el brazo, SIN flexionarlo y volvemos a posición inicial. 5.2. Misma posición, pero dejando caer el peso del cuerpo en la pelota y la movemos por la pared, SIN flexionar el brazo.



**6. Con banda elástica:** 6.1. Flexo-extensión y abducción con el brazo extendido. 6.2. Rotación interna y externa con brazo pegado al cuerpo y flexión de codo de 90°. 6.3. Diagonales con la goma por detrás de la espalda, en las dos direcciones.

