

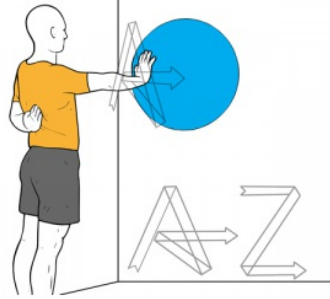
LESIÓN HOMBRO

EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN

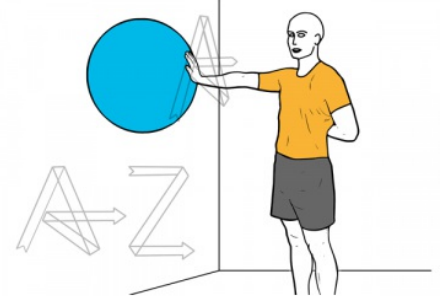
Rotación externa isométrica de hombro



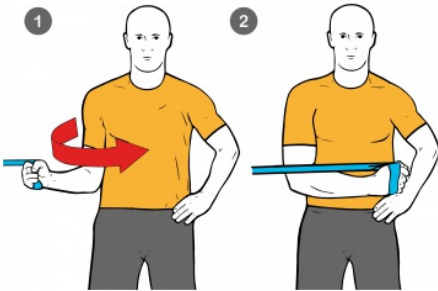
Control escapular con flexión de hombro



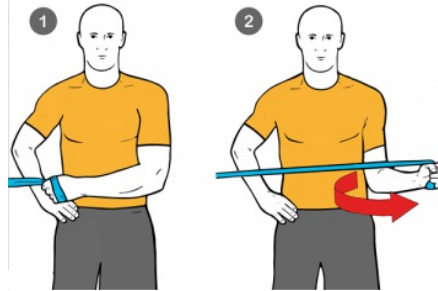
Control escapular en el plano de la escapula



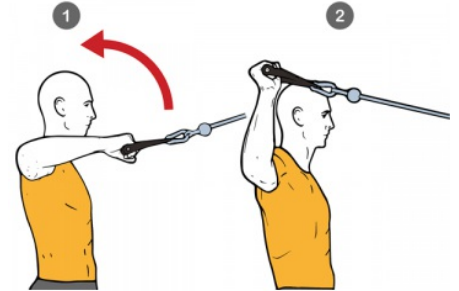
Rotación interna de hombro de pie con cable-polea



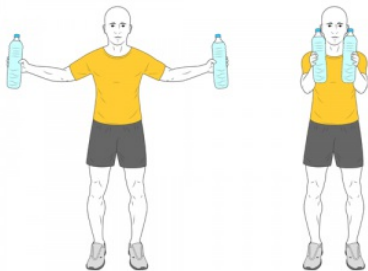
Rotación externa de hombro con cable-polea



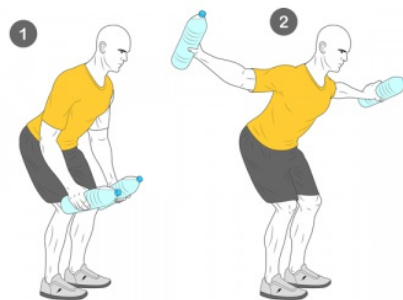
Rotación externa de hombro con cable-polea de pie



Aperturas horizontales con botellas de agua



Pajaros con botellas de agua



Aperturas y rotación de hombros con botellas

