

EJERCICIOS PARA MANGUITO ROTADOR 1/3



1. EJERCICIO ADUCTORES ESCAPULARES

1

Posición inicial:

Para realizar este ejercicio nos valdremos de una banda elástica fijada por el centro en un punto fijo y sujetando ambos extremos con las dos manos. De pie, con los antebrazos flexionados a 90°, pegados al cuerpo y las manos sujetando los extremos del elástico.



2

Ejercicio isométrico:

Tensamos a la vez la banda elástica llevando los omoplatos a la parte posterior realizando una apertura anterior del tórax. Mantenemos esta posición durante 30 a 45 seg. y volvemos a la posición inicial. Repetimos el ejercicio varias veces.

3

Ejercicio dinámico lento:

Es un movimiento similar al de remar. El ejercicio consiste en juntar los omoplatos por la parte posterior, tensando el elástico, en un movimiento lento y controlado, realizando una apertura de toda la zona anterior del tórax. Juntamos los omoplatos en 4 a 5 seg. y regresamos a la posición inicial empleando el mismo tiempo.



Progresión del ejercicio

Podemos incrementar la dificultad, escogiendo elásticos más resistentes (la resistencia depende del color que escojamos azul, verde, amarillo...).



TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.

2. EJERCICIO PARA EL SERRATO ANTERIOR

1

Posición inicial:

Posición inicial en cuadrupedia, manteniendo la cabeza bien alineada con la espalda, los codos extendidos y los puntos de apoyo de rodillas y manos separados a la altura de la cadera y de los hombros, respectivamente.



2

Ejercicio dinámico lento:

El ejercicio consiste en juntar las escápulas (omoplatos) en la parte posterior y a continuación, separarlas llevando los hombros hacia adelante. Mantendremos la posición de contracción 3 seg., en ambas posiciones. Repetir el ejercicio varias veces.



EJERCICIOS PARA MANGUITO ROTADOR 2/3



3. EJERCICIO CON MANCUERNA PARA EL HOMBRO

1

Posición inicial:

Ejercicio para fortalecer la musculatura posterior del hombro. Tumbados en el suelo boca abajo, cuerpo bien alineado. Nos valemos de unas mancuernas que debemos sujetar, orientando las palmas de las manos hacia el cuerpo.



2

Ejercicio dinámico lento:

Debemos mantener las palmas de las manos que sujetan las mancuernas alineadas al tronco y orientadas hacia el cuerpo para asegurar la correcta ejecución del ejercicio.

El ejercicio consiste en elevar las mancuernas del suelo, llevándolas de forma paralela y simétrica hacia atrás. No es necesario forzar la elevación. Realizar 3 series de 3 repeticiones con 20 seg. de descanso.



4. EJERCICIO PARA LA MUSCULATURA POSTERIOR DEL HOMBRO. TRAPECIO MEDIO

1

Posición inicial:

Tumbados en el suelo boca abajo, el cuerpo bien alineado y los brazos en cruz manteniendo los pulgares siempre mirando hacia al techo.



2

Ejercicio dinámico lento:

La elevación, hacia posterior, de nuestras extremidades superiores, oscilará en función del dolor.

No es necesario elevarlas demasiado, debemos prestar atención a la corrección postural. Mantener los brazos en cruz y los pulgares orientados hacia el techo. Realizar 3 series de 3 repeticiones con 20 seg. de descanso.



TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.

EJERCICIOS PARA MANGUITO ROTADOR 3/3



5. EJERCICIO DINÁMICO LENTO DE MANGUITO ROTADOR

1

Posición inicial rotación interna: *El elástico nos viene del mismo lado del brazo a ejercitar.*

El ejercicio se realiza de pie, piernas separadas a la altura de la cadera, manteniendo una posición erguida y estable que evite que el hombro se adelante. El codo debe mantenerse a 5 cm aproximadamente del cuerpo, en una posición natural evitando separarlo durante la realización de los ejercicios. Mantener la contracción del Core va a facilitar la corrección postural. Para realizar este ejercicio necesitamos una goma elástica, anclada por un extremo a un punto fijo y por el otro sujeta con la mano.



2

Ejercicio dinámico lento de rotación interna:

Tensamos el elástico en un movimiento concéntrico de rotación interna, procurando no modificar la apertura del codo ni avanzar el hombro. El movimiento de rotación ha de ser lento y continuo empleando de 4 a 5 seg. La fase excéntrica la realizamos controlando la recuperación del elástico, hasta donde nuestra movilidad lo permita. Repetimos el ejercicio varias veces.



6. EJERCICIO DINÁMICO LENTO DE MANGUITO ROTADOR

1

Posición inicial rotación externa: *El elástico nos viene del lado contrario del brazo a ejercitar.*

La posición inicial debe controlar la estabilización de la cintura escapular, partiendo de un plano alineado con la escápula, evitando llevar el hombro hacia adelante, cierta abducción del codo en flexión. Para realizar este ejercicio necesitamos una goma elástica, anclada por un extremo a un punto fijo y por el otro sujeta con la mano.



2

Ejercicio dinámico lento de rotación externa:

Tensamos el elástico en un movimiento concéntrico de rotación externa, procurando no modificar la apertura del codo ni avanzar el hombro. El movimiento de rotación ha de ser lento y continuo empleando de 4 a 5 seg. en tensar el elástico.

La fase excéntrica la realizamos controlando la recuperación del elástico, hasta volver a la posición inicial. Repetimos el ejercicio varias veces.



TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.