

EJERCICIOS PARA CONTROL ESCAPULAR



- Tumbad@ boca abajo, con brazos separados 90º, levantarlos ligeramente con pulgares hacia arriba de forma simétrica.
- Brazo-pierna contraria, a 4 patas levantando brazo derecho y pierna izquierda de forma simultánea, y viceversa.
- Misma posición, pero ahora juntaremos ambas escápulas manteniendo la posición de 4 patas.
- Misma posición, con una goma de resistencia entre ambos antebrazos (que tendremos apoyados en el suelo), estiramos ligeramente hacia delante mientras intentamos separarlos y volvemos a la posición inicial. (La posición en todo momento para realizar el ejercicio será con el cuello estirado y con ambas escápulas haciendo fuerza para juntarse).
- A 4 patas, con el apoyo de antebrazos, estiramos el tronco llevando glúteos hacia arriba y las piernas (flexionando las rodillas) sin despegar antebrazos del suelo realizando una extensión de tronco completa.
- La posición de partida ahora es como si fuésemos a realizar planchas de tronco, con antebrazos apoyados, pero lo que efectuamos es levantar caderas hacia arriba quedando una V invertida dejando la cabeza entre ambos brazos (tanto espalda como piernas deben quedar completamente estiradas en todo momento).
- De pie, atamos gomas a una pared y tiramos de ellas hacia detrás de forma simétrica para cuando estemos a nivel de tronco con brazos separados y codos flexionados elevar hacia arriba realizando rotación externa de ambos hombros.
- Misma posición, con brazos pegados al tronco y codos flexionados 90º, realizamos rotación externa de hombro separando antebrazos con la resistencia de la goma sin que se llegue a despegar los brazos del tronco.
- Igual que antes, pero ahora cuando estemos a nivel de tronco, con rotación externa de ambos hombros y flexión de codos lo que hacemos, sin perder tensión en el ejercicio es estirar codos y volver a la posición inicial de codos flexionados con la tensión de gomas y la separación de los brazos.
- Con las gomas atadas a ambos brazos intentamos separar con codos estirados hacia detrás bajando los brazos y con codos flexionados levantando los brazos (llevando la tensión por encima de la cabeza).

- De pie, pasar un palo por detrás de la espalda llevando un brazo y luego el otro (de forma alternativa lo pasamos por arriba y lo cogemos con el otro por abajo y repetimos al contrario).
- Con manos entrelazadas detrás de la cabeza llevamos ambos codos hacia atrás haciendo fuerza, 10 segundos de trabajo y 5 segundos de relajación.
- Misma posición, pero ahora entrelazamos las manos a nivel de sacro, llevando los codos hacia atrás haciendo fuerza, 10 segundos de trabajo y 5 de relajación.
- Mismo ejercicio que antes, pero ahora al realizar el esfuerzo estiramos ambas manos hacia atrás juntando ambas escápulas, 10 segundos de trabajo y 5 de relajación.
- Con brazos flexionados y separados 90º, manteniendo espalda recta, realizamos rotación externa con ambos brazos, a la vez que juntamos ambas escápulas, sin llegar a perder la posición erecta de la columna.
- Misma posición inicial (de pie, con brazos estirados y separados 90º), pero ahora giramos el cuello hacia el lado que realiza rotación externa de hombro mientras el otro lo relajamos en rotación interna, y viceversa, sin llegar a perder la posición erecta de la columna.

10 MINUTOS CADA EJERCICIO, RECUERDA QUE DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS SIN HACERTE DAÑO

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ªA TOMELLOSO
(CIUDAD REAL)

TELÉFONOS 686458723/926705297

www.fisioterapiabello.com