

## EJERCICIOS PARA HOMBRO EN PISCINA. FASE 1. MOVILIDAD



Es necesario mantener un buen rango de movilidad y trabajar mejorar los grados de movimiento sin efectuar ejercicios con dolor y con demasiada carga de trabajo en esta fase.

- Comenzaremos con ejercicios de péndulo, llevando el brazo hacia dentro (con el hombro dentro del agua y el brazo estirado) en una piscina pequeña en la que podamos hacer pie.
- Movimiento de círculos de omóplatos, de forma alternativa; primero hacia delante y luego ambos hacia detrás.
- Manteniendo el hombro dentro del agua realizaremos rotaciones del mismo con el codo flexionado 90º y el brazo pegado al tronco, llevando antebrazo y muñeca hacia fuera y hacia dentro (rotación externa e interna de hombro sin llevarlo a flexión, ni separación).
- Manteniendo hombro dentro del agua, flexionamos codo, elevamos el brazo hasta los 90º grados y por último estiramos el codo con el brazo justo sobre la superficie, realizamos la ejecución inversa para volver a la posición inicial.
- Misma posición e inicio de ejercicio (manteniendo el hombro dentro del agua), pero en esta ocasión separamos el brazo con codo flexionado hasta donde podamos sin que haya dolor, y cuando alcancemos el movimiento permitido estiramos el codo, repitiendo el sentido inverso para volver a la posición inicial.
- Apoyados en el borde de la piscina, llevamos el brazo hacia detrás acompañando el movimiento realizando rotación de tronco estirando al mismo tiempo pectorales, y volvemos a la posición de partida.
- Mismo ejercicio, pero ahora realizamos la apertura del brazo sin que se llegue a movilizar el tronco, y volvemos al inicio del movimiento.
- Misma posición, pero ahora llevamos el brazo hacia detrás manteniendo el brazo estirado, hasta donde podamos alcanzar sin que aparezca dolor.
- Con la ayuda de una tabla de corcho, con el brazo sobre la superficie, partimos con el codo flexionado y lo estiramos hacia delante y lo volvemos a retraer volviendo a la posición inicial.
- Misma posición, pero ahora lo llevamos hacia fuera y lo volvemos a acercar al tronco.
- Manteniendo la tabla, ahora realizaremos círculos con el brazo sobre la tabla de corcho hacia dentro sobre la superficie.

Es necesario mantener un buen rango de movilidad y trabajar mejorar los grados de movimiento sin efectuar ejercicios con dolor y con demasiada carga de trabajo en esta fase.

- Para realizar isométricos, con la ayuda de una pelota:
  - Colocamos la pelota entre el tronco y el brazo (dentro del agua) y apretamos 5 segundos y relajamos otros 5.
  - Colocamos la pelota entre el muro de la piscina y la parte posterior de nuestro brazo, apretamos 5 segundos y relajamos otros 5.
  - Misma posición, pero ahora la pelota estará entre la parte externa de nuestro brazo y la pared e intentamos separar sin que haya movimiento. 5 segundos apretamos y 5 relajamos.
  - Con la pelota en la flexura del codo, intentamos flexionar contando con la resistencia de la pelota. 5 segundos de trabajo y 5 de relajación.
  - Mantenemos el codo flexionado 90º, ahora apretaremos con el antebrazo intentando realizar rotación externa de hombro, pero nos limitará la acción la pelota, que estará entre nuestro antebrazo y la pared de la piscina. 5 segundos de contracción y 5 de relajación.
  - Misma posición, pero ahora la pelota estará entre nuestro antebrazo y la tripa, haciendo rotación interna de hombro. 5 segundos de contracción y 5 de reposo.
- Estiramientos:
  - Trapecios, llevando el cuello hacia el lado contrario y girándolo a su vez hacia nuestro lado (nos ayudamos para estirar dejando el trapecio que estira con el brazo abajo y con la mano contraria cogemos la cabeza para aumentar la tensión ejercida. Mantenemos el estiramiento 10 segundos
  - Tríceps, llevando el brazo hacia detrás por arriba manteniendo el codo flexionado, y con la otra mano incidimos el estiramiento. Mantenemos el estiramiento 10 segundos.
  - Bíceps, dejando la palma de la mano apoyada en la pared, con el brazo estirado hacia detrás, incidimos el estiramiento descendiendo ligeramente el tronco (efectuando una extensión de hombro a su vez). Mantenemos la tensión 10 segundos.
  - Pectoral, ahora estiramos el brazo llevándolo con separación de 90º hacia detrás, con codo estirado, y con la mano contraria tiramos de esternón para aumentar la tensión ejercida. Mantenemos la tensión ejercida 10 segundos.

RECUERDA QUE TODOS LOS EJERCICIOS SE MANTIENEN 10 MINUTOS (SALVO LOS ESTIRAMIENTOS, QUE SE REALIZAN 3 VECES CADA UNO) Y QUE SE DEBEN REALIZAR SIN DOLOR AL ACABAR ES CONVENIENTE APLICAR FRÍO DE FORMA SUAVE SOBRE LA REGIÓN TRABAJADA