

Tendinopatía supraespinoso 1



RETRACCIÓN ESCAPULAR
Juntar escápulas y relajar
3 x 15



ROTACIÓN EXT. ISOMÉTRICA
Mantener con codo pegado al cuerpo
4 x 30 segundos



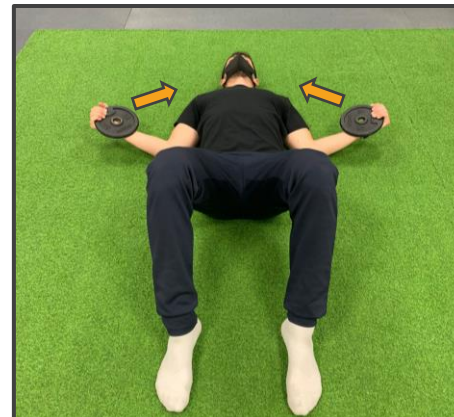
REMO DORSAL GOMA
Juntar escápulas al traccionar
4 x 15



ABD ISOMÉTRICA GOMA
Mantener posición con escápula fijada
4 x 30 segundos



TRACCIÓN GOMA
Llevar hombros atrás al bajar
3 x 15



MOVILIDAD ROTACIÓN EXT.
Controlar al abrir y frenar para subir
2 x 15



PLANCHA CRUZADA PARED
Fijar escápulas atrás
3 x 10