

Tendinopatía supraespinoso 2



REMO DORSAL GOMA
Llevar escápula atrás al traccionar
4 x 15



ROTACIÓN EXT. ISOMÉTRICA
Mantener posición con escápula fija
4 x 40 segundos



ABD ISOMÉTRICA GOMA
Mantener posición con escápula fija
4 x 40 segundos



TRACCIÓN GOMA
Llevar hombro atrás al bajar
3 x 15



RETRACCIÓN SUELO W
Bajar y subir codos hasta la línea
3 x 10



FLEXIONES NEGATIVAS
Subir en 2 pasos como en las fotos + bajar lento en plancha
3 x 10



PLANCHA LAT. ISOMÉTRICA
Mantener posición
3 x 30 segundos