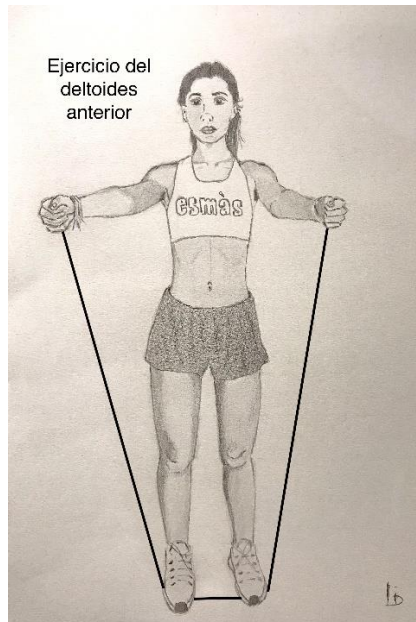


EJERCICIOS DE PREVENCIÓN DE LESIONES

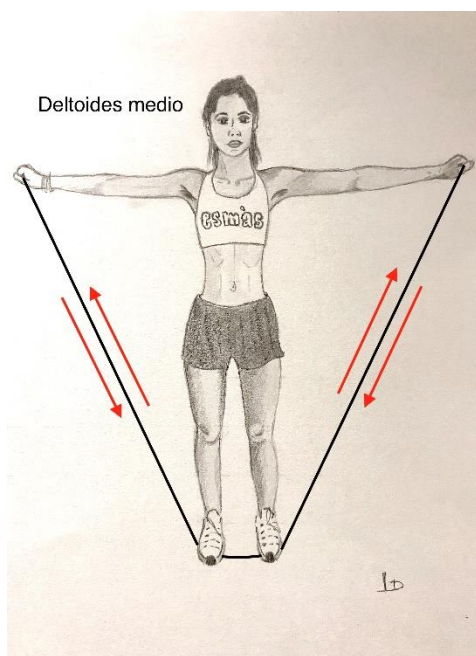
EJERCICIO DELTOIDE ANTERIOR

Sostén un extremo de la goma con la mano derecha y coloca el otro extremo debajo del pie derecho con la tensión deseada. Suponiendo que la posición de las 12:00 esté en línea recta, comienza con el brazo en la **posición 1:00**, el pulgar hacia arriba, el codo derecho y estira la goma hasta que el brazo alcance el nivel de los hombros. Relájate y repite un total de 10 movimientos. Cambia al brazo izquierdo y comienza desde la **posición de las 11:00**.



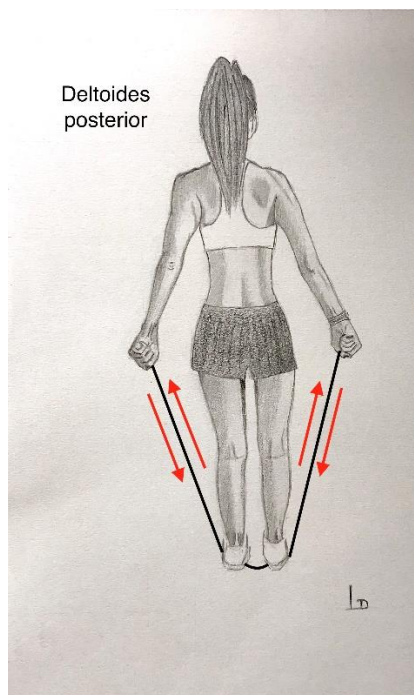
EJERCICIO DELTOIDE MEDIO

Suponga la misma posición inicial, pero comience con el brazo en la **posición 3:00** con el dorso de la mano hacia arriba. Eleve verticalmente como se muestra.



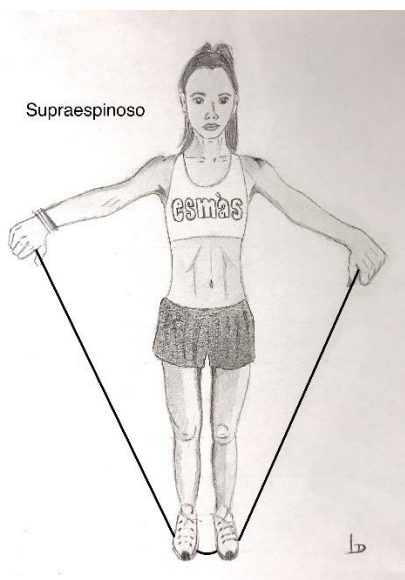
EJERCICIO DELTOIDE POSTERIOR

Comience con el brazo detrás de usted en la **posición 5:00** y el pulgar apuntando hacia abajo. Eleve verticalmente como se muestra.



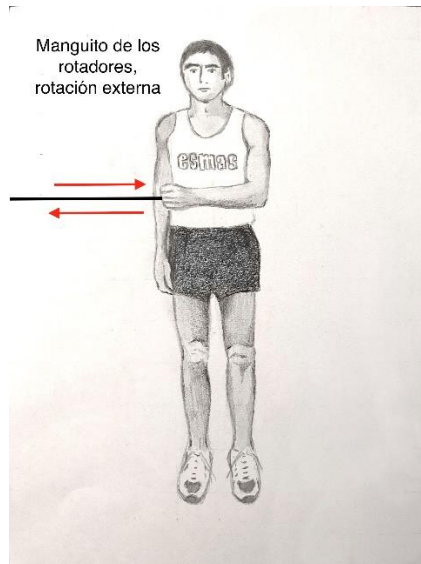
EJERCICIO SUPRAESPINOSO

Asuma la misma posición inicial que se describe abajo, pero con el brazo hacia la **dirección 2:00**. Apunte con el pulgar hacia abajo en lo que se denomina la posición de "lata vacía", llamada así porque esta es la forma en que sostendría la mano para vaciar una lata. Esta posición del brazo y la mano es necesaria para aislar el músculo supraespinoso. Levante sus brazos a aproximadamente 45 grados solamente.



EJERCICIO DE ROTACIÓN EXTERNA

Gire y mire en la otra dirección para que la goma resista la rotación externa para fortalecer los rotadores externos del manguito rotador. De nuevo, mantenga el codo contra el costado y gire por el cuerpo **desde la posición de las 10:00 hasta la posición de las 3:00**. Realice el movimiento con los brazos solamente, sin torcer las caderas y el tronco.



EJERCICIO ROTACIÓN INTERNA

Asegure el extremo libre de la goma a la perilla de la puerta u otra estructura inmóvil a la altura de la cadera. Con el codo doblado 90 grados y el brazo apuntando en la posición 3:00, gire internamente el hombro por delante del cuerpo hasta la posición 10:00. Mantenga el codo contra el costado durante todo el movimiento. Este ejercicio fortalece los rotadores internos del manguito de los rotadores.

