

FORTALECIMIENTO MANGUITO ROTADORES

1.-Ángel contra la pared (<https://vimeo.com/163593052>)

Nos colocamos con la espalda pegada a la pared y los pies ligeramente separados de esta.

Colocamos los hombros a los lados de la cabeza y llevamos los brazos a apoyarlos contra la pared (intentamos que se peguen completamente, si no, ya iremos cogiendo movilidad y flexibilidad).

Sin separarnos, vamos llevando las manos por encima de la cabeza haciéndolas resbalar de arriba hacia abajo.

Haremos 2 series de 1' cada una descansando 2' entre series.

2.-Rotación externa (<https://vimeo.com/163593050>)

Nos ponemos de pie y de forma lateral a la banda elástica a la altura de la cintura aproximadamente, cogemos la goma con la mano contraria al lado del anclaje de la goma.

Pegamos el codo al costado y lo dejamos fijo, llevamos la banda hacia fuera.

Haremos 3 series de 15 repeticiones cada una, descansamos entre series 1'30"

3.-Rotación interna (<https://youtu.be/eRtkFjhMtZk>)

Colocamos la goma anclada en la pared o cualquier sitio fijo, nos colocamos de lado a la misma y con el brazo que queda pegada a la goma llevamos la mano hacia el pecho.

Haremos 3 series de 15 repeticiones, descansaremos 1'30"

4.-Rotación externa + 90° abd (<https://vimeo.com/163593051>)

Colocamos una banda elástica a la altura del pecho, sujetamos la banda con una mano y elevamos el codo a la altura del hombro.

Para prepararnos al ejercicio, concentramos algo de tensión en abdomen y zona de la escápula.

Cogemos la banda y le estiramos llevando el antebrazo hacia atrás (el máximo que podamos sin perder la posición y sin doblar la muñeca), mantenemos 10" y volvemos a la posición inicial.

Haremos 3 series de 10 repeticiones cada serie, descansaremos 1' entre series.

5- Deslizamiento de antebrazos en pared (<https://vimeo.com/163593046>)

Nos inclinamos contra la pared, si tenemos una mini band la colocamos a la altura de los antebrazos (si tenemos una más grande la adaptamos a los antebrazos de forma que nos genere algo de tensión, tensión que debemos mantener todo el ejercicio).

Colocamos los antebrazos al ancho de los hombros y nos apoyamos contra la pared.

Comenzamos a reptar por la pared, subiendo y bajando.

Realizamos la subida y baja durante 30" y haremos 3 series, descansamos entre series 1' 30"

6.-Aperturas con goma (<https://youtu.be/xCOptscPT24>)

Cogemos la goma y la colocamos a la altura del pecho, abrimos y cerramos los brazos, tenemos que notar tensión en la zona media de la espalda.

Para afianzar la postura podemos colocarnos contra una pared.

Haemos 3 series de 12 repeticiones cada una, descansaremos 1'30"

7.-Elevaciones frontales con goma (<https://youtu.be/VHt56eW4ZKU>)

De pie, colocamos una pierna adelantada a la otra, cogemos la goma con ambas manos y la sujetamos con el pie adelantado.

Elevamos ambos brazos a la vez hasta la altura de los hombros.

Realizaremos 3 series de 12 repeticiones cada una, descansamos 1'30"

8.-Aperturas laterales con goma (<https://youtu.be/P4rFNN8CIWw>)

Nos apoyamos contra la pared (la espalda), pisamos la goma con ambos pies (es lo que le dará la resistencia a la goma), extendemos los brazos y elevamos los mismos a los lados del cuerpo.

Realizamos 3 series de 12 repeticiones cada serie, descansaremos entre series 1'30"

9.-Press de hombro con goma (<https://youtu.be/P8qvialu2U8>)

Cogemos la goma con los pies, desde una posición de partida en la que los brazos estarán a los lados de la cabeza, y las manos ligeramente por encima de los hombros a una posición final donde buscamos la máxima extensión de los mismos sobre la cabeza.

Haremos 3 series de 10 repeticiones con descanso de 1'30" entre series.

10.-Estiramientos de hombro






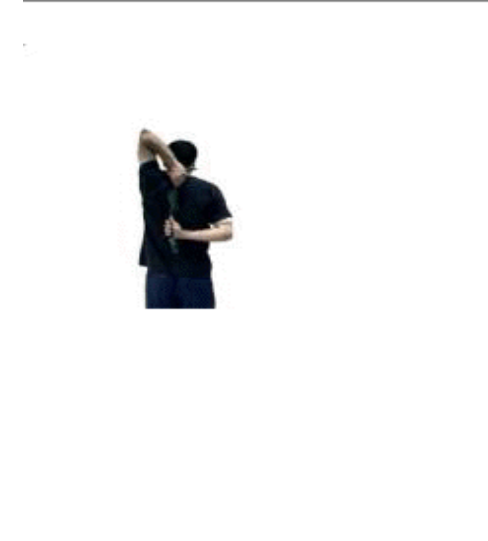
De pie, con un brazo elevado a la altura del hombro.

Coger este brazo a la altura del codo con la otra mano, y tirar de él hacia atrás..



De pie con las piernas juntas, coger un palo con ambos brazos.

Elevar los brazos sobre la cabeza, ambos a la misma altura, y dirigirlos lo más atrás posible

	<p>De pie, colocar un brazo por detrás de la espalda. Cogerlo con la otra mano a la altura del codo y tirar de él.</p>
	<p>De pie, extender ambos brazos por encima de la cabeza y entrelazar las manos. Tirar de los brazos hacia arriba.</p>
	<p>De pie, flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza. Con la otra mano coger el codo y empujarlo hacia abajo.</p>
	<p>Flexionar un brazo y colocarlo por detrás de la cabeza, agarrando una toalla. Colocar el otro brazo detrás de la espalda a nivel de la región lumbar tan alto como sea posible y agarrar la toalla. Tirar de la toalla hacia abajo.</p>



De pie, elevar un brazo por encima de la cabeza. Colocar el otro brazo detrás de la espalda tan alto como sea posible.

Intentar entrelazar los dedos.



De pie, cruzar las manos por detrás de la espalda.

Flexionar el tronco hacia delante, levantando los brazos al mismo tiempo.