

www.physiotherapyexercises.com

Exercise Booklet

Empujando una rampa hacia atrás



Objetivo del usuario

Para mejorar su condición física y fuerza de hombros

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado en su silla de ruedas más debajo de la rampa. Practique ascendiendo la rampa.

Precauciones

7A

Fortalecimiento de flexores de codo en sedente usando pesos libres.



Objetivo del usuario

Para fortalecer su biceps

Instrucciones del usuario

Posicione se sentado con su brazo hacia abajo a un lado de su cuerpo. Comience con su codo estirado. Finalice con su codo doblado. Asegúre que su codo permanece a un lado de su cuerpo.

Precauciones

Fortalecimiento de extensores de codo en supino usando banda elástica

Fortalecimiento de flexores de hombro sentado usando pesos libres



Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos anteriores de hombro.

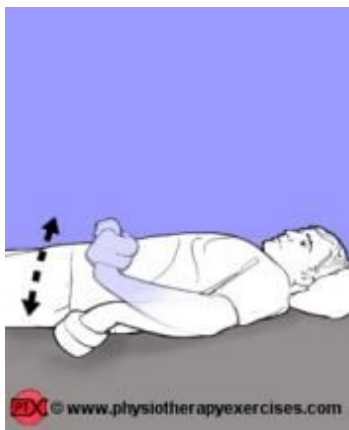
Instrucciones del usuario

Posicione se sentado en una silla. Comience con su brazo hacia abajo y a un lado de su cuerpo. Finalice con su brazo sobre su cabeza. Asegure que su codo permanezca derecho.

Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

estiramiento de extensores de muñeca en supino usando mancuernas



Objetivo del usuario

Para fortalecer sus extensores de muñeca

Instrucciones del usuario

Posicionese acostado en su espalda con un peso amarrado a su mano. Comience con su muñeca hacia abajo. Finalice con su muñeca hacia arriba.

Empujando un área plana.



Objetivo del usuario

Para mejorar su condición física y fortalecer sus hombros

Instrucciones del usuario

Posicionese en su silla de ruedas. Ipractique empujar su silla de ruedas en un terreno llano.

Fortalecimiento de aductores de hombro en sedente usando banda elástica



Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos anteriores de su torso

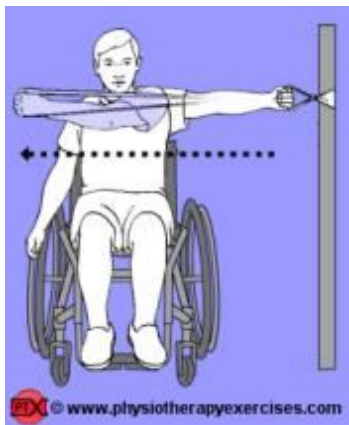
Instrucciones del usuario

Posicionese sentado de lado a la banda elástica. Ajuste la banda elástica en dirección de tiro hacia abajo desde el cielo. Comience con su brazo a un lado. Finalice con su brazo hacia dentro. Asegure que su codo permanezca derecho.

Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

Fortalecimiento de aductores horizontales de hombro en sedente usando banda elástica.



Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos anteriores de su hombro y pecho.

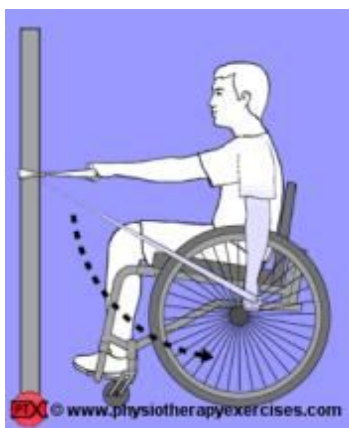
Instrucciones del usuario

Posícionese sentado con su hombro aducido horizontalmente. Ajuste la banda elástica en dirección opuesta a la aducción horizontal de hombros. Practique aducir horizontalmente mientras codo se mantiene en extensión.

Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

Fortalecimiento de extensores de hombro en sedente usando banda elástica.



Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos posteriores de hombro.

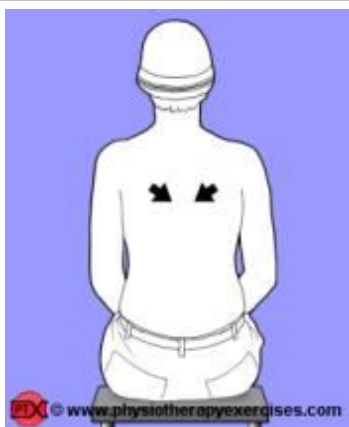
Instrucciones del usuario

Posícionese sentado frente a la banda elástica. Ajuste la banda elástica en dirección de tiro hacia abajo desde el cielo. Comience con su brazo fuera. Finalice con su brazo a un lado de su cuerpo. Asegure que codo esté derecho.

Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

Fortalecimiento de retractores de hombro en sedente.



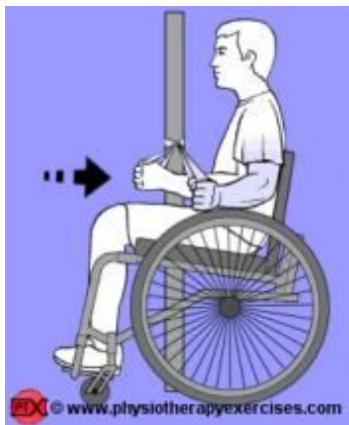
Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos posteriores de su hombro.

Instrucciones del usuario

Posícionese sentado derecho. Practique tirar sus hombros hacia atrás y abajo.

Fortalecimiento de rotadores externos de hombro en sedente usando banda elástica



Objetivo del usuario

Para fortalecer sus músculos de hombro.

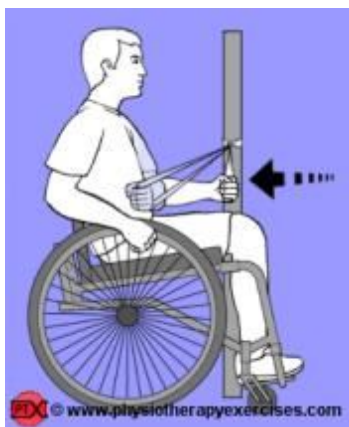
Instrucciones del usuario

Posicionese sentado de lado a la banda elástica. Ajuste la banda elástica en dirección de tiro alineado con la altura del codo. Comience con su mano lejos cruzando su cuerpo y su codo flectado. Finalice con su mano afuera. Asegure que su codo permanece flectado a un lado de su cuerpo.

Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

Fortalecimiento de rotadores internos de hombro en sedente usando banda elástica.



Objetivo del usuario







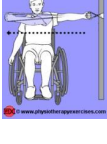


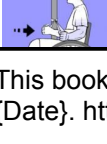
Para fortalecer sus rotadores internos de hombro.


Instrucciones del usuario

Posicionese en sedente con su codo flectado y su hombro aducido. Ajuste la banda elástica en dirección opuesta a la rotación interna. Practique rotar internamente su hombro mientras mantiene la flexión de codo en 90 grados.

Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

		Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							

	1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							