

Ejercicios para los manguitos de los rotadores

Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

Repeat each exercise _____ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises _____ times each day.

Puede utilizar estos ejercicios cuando se ha lesionado el manguito de los rotadores del hombro o para fortalecer el hombro.

- Haga estos ejercicios acostado boca abajo sobre una mesa de ejercicio u otra superficie firme en la que el brazo pueda quedar colgando.
- Gire la cabeza hacia el hombro que esté ejercitando.
- Para estos ejercicios, no levante el brazo más alto que el hombro.

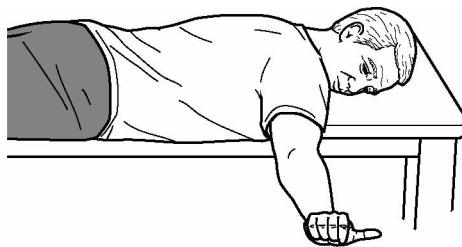
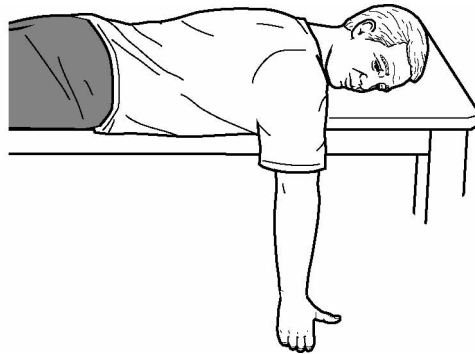
Repita el ejercicio _____ veces. Mantenga cada posición durante 2 a 5 segundos. Haga estos ejercicios _____ veces al día.

Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



Ejercicios

- Comience con el brazo colgando hacia abajo sobre el costado de la mesa, con el pulgar apuntando hacia la cabeza. Su codo debe estar recto.

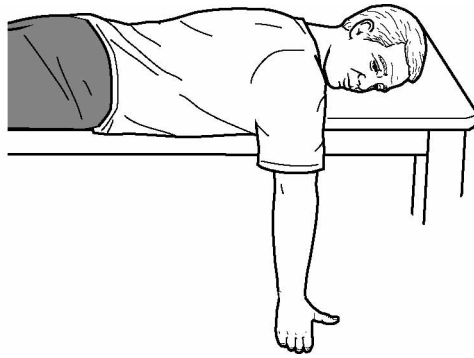
Levante el brazo extendido lateralmente a la altura de la mesa.

Mantenga la posición, luego baje el brazo y repita.

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- Comience con el brazo colgando hacia abajo sobre el costado de la mesa, con el codo recto y el pulgar apuntando hacia la cabeza.

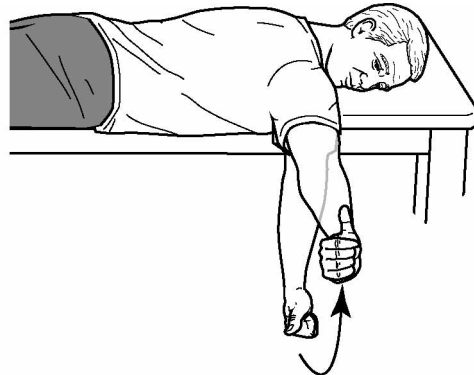
Levante el brazo en un ángulo hacia la cabeza a la altura de la mesa.

Mantenga la posición y luego baje el brazo hasta la posición inicial.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- Comience con el brazo abajo, el codo extendido y el pulgar apuntando hacia afuera.

Levante el brazo extendido lateralmente a la altura del hombro.

Mantenga la posición, luego baje el brazo y repita.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.



Levante el brazo en un ángulo hacia la cabeza a la altura de la mesa.

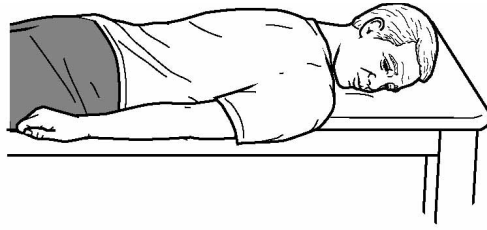
Mantenga la posición, luego baje el brazo y repita.

- Comience con el brazo abajo, el codo extendido y el pulgar apuntando hacia afuera del cuerpo.

- ❑ Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- ❑ Comience con el brazo hacia abajo, el pulgar apuntando hacia afuera y el codo extendido.

Levante el brazo hacia atrás y hacia arriba a lo largo del costado, a la altura de la mesa.

Mantenga la posición y luego baje el brazo hasta la posición inicial.

- ❑ Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- ❑ Comience con el codo flexionado a 90 grados, colgando de la mesa.

Mantenga el codo flexionado, levante la mano tan alto como pueda, a la altura de la mesa.

Mantenga la posición, luego baje el brazo y repita.

