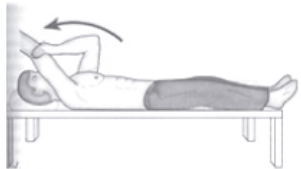




# « Programa Domiciliario de Rehabilitación de Hombro »

## ELONGACIÓN

- » Mantener posición por:
- » Repetir la serie:
- » Nunca con dolor.



EJERCICIO 1



EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



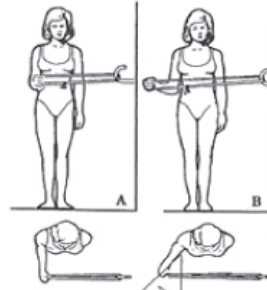
EJERCICIO 5



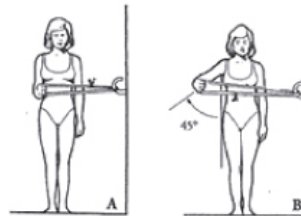
EJERCICIO 6

## EJERCICIOS

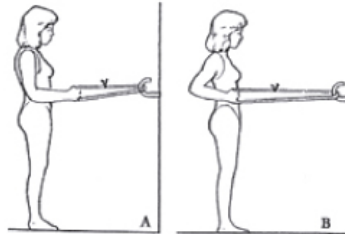
- » Hacer cada ejercicio (veces)
- » Mantener por (segundos en posición B)
- » Repetir (veces por día)



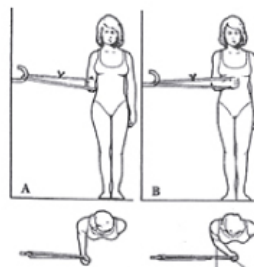
EJERCICIO 1



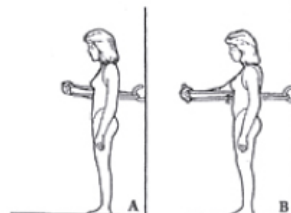
EJERCICIO 2



EJERCICIO 3

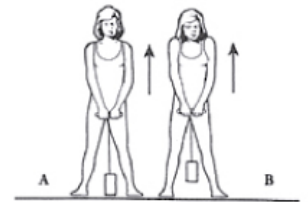
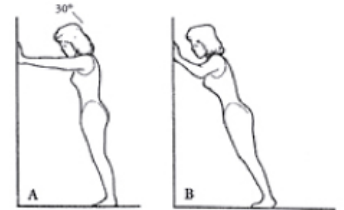


EJERCICIO 4

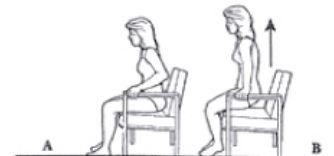


EJERCICIO 5

## PARED



## RODILLA



## REGULAR

