



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MUSCULAR ESCAPULAR

FASE I: ESTABILIDAD ESTÁTICA

Metas: Iniciar control / contracción voluntaria
Reestablecer el equilibrio muscular unilateral
Normalizar la movilidad pasiva

Ejercicios:

- Abducción Horizontal en decúbito prono (rotación neutra)
- Abducción Horizontal en decúbito prono con rotación externa
- Dar puño en decúbito supino, Serrato
- Estando de pie realizar retracción escapular
- Estando de pie levantar la mesa con retracción y alternando las mano
- Ejercicio de Control neuromuscular en decúbito lateral (contra resistencia)
- Ejercicio de remo con pesas en decúbito prono
- Ejercicio de movilización de la articulación escapulotorácica (si es necesario)

FASE II: FORTALECIMIENTO Y ESTABILIZACIÓN DINÁMICA

Metas: Mejorar el balance muscular unilateral
Mejorar la estabilidad dinámica
Mejorar la propiocepción y el control neuromuscular

Ejercicios:

- Abducción Horizontal en decúbito prono con rotación externa
- Ejercicio de remo en decúbito prono (con resistencia manual)
- Abducción horizontal en decúbito prono a 100° con rotación externa
- Estando de pie levantar la mesa con retracción y rotación externa
- Empuje hacia arriba (flexión de brazo) sobre un objeto en el suelo
- Empuje hacia arriba (flexión de brazo) sobre una pelota
- Empuje hacia arriba (flexión de brazo) sobre pelotas apoyadas en el muro
- Una mano sobre el muro y la otra sobre la pelota
- Ejercicio de control neuromuscular en decúbito lateral
 - Con resistencia
 - Sin resistencia



FASE III: FORTALECIMIENTO AVANZADO

Metas: Mantener el balance muscular
Proporcionar una base estable
Mejorar la resistencia

Ejercicios:

- Abducción Horizontal en decúbito prono (rotación neutra)
- Abducción Horizontal en decúbito prono a 105° con rotación externa
- Retracción Escapular (en maquina o banda)
- Estando de pie levantar la mesa (agarre inferior)
- Empuje hacia arriba (flexión de brazo) sobre madera con inclinación (platillo de freeman)
- Empuje hacia arriba (flexión de brazo) sobre pelota
- Empuje (flexión de brazo) sobre una pelota situada en un muro
- Control neuromuscular en decúbito lateral