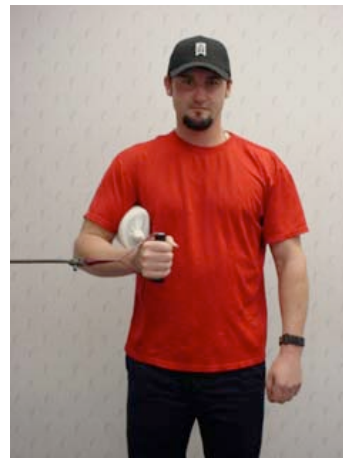


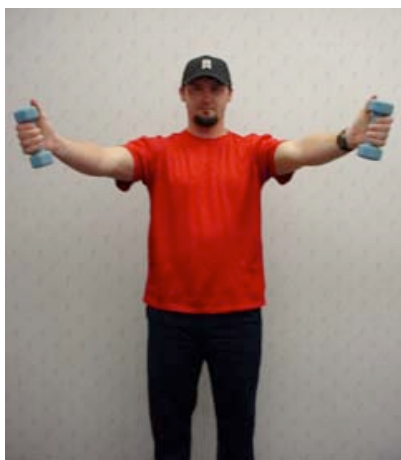


PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ESCAPULAR

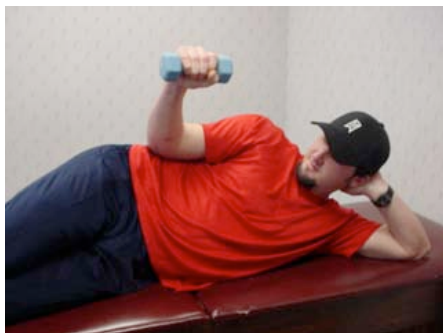
1.- Tirar de polea hacia Rotación Externa 2.- Tirar polea hacia Rotación Interna



3.- Hombro en abducción el plano de la escápula con rotación externa



4.- Rotación externa en decúbito lateral





5.- Abducción Horizontal en decúbito prono



6.- Abducción Horizontal en decúbito prono con Rotación Externa



7.- Abducción Horizontal en decúbito prono con abducción de 100° y Rotación Externa



8.- Extensión en decúbito prono en 30° de abducción





9.- Ejercicio de Remo en decúbito prono



10.- Ejercicio de Remo en decúbito prono con rotación externa



11.- Prensa hacia arriba (empujar hacia arriba)





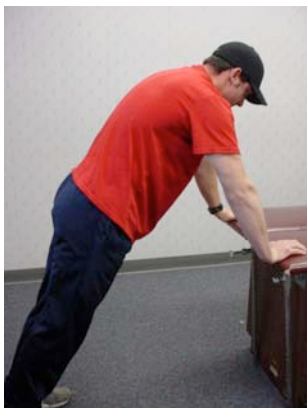
12.- Estando de pie levantar la mesa



13.- Dar puño en decúbito supino, ejercicio para el Serrato



14.- Empuje de extremidad superior sobre un apoyo (flexión de brazo)

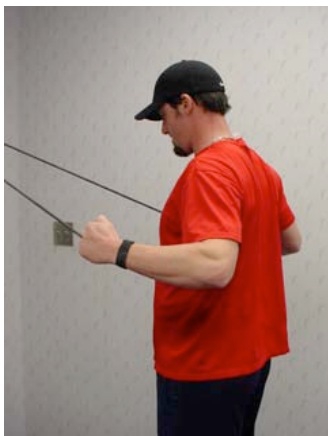




15.- Diagonal con Rotación externa

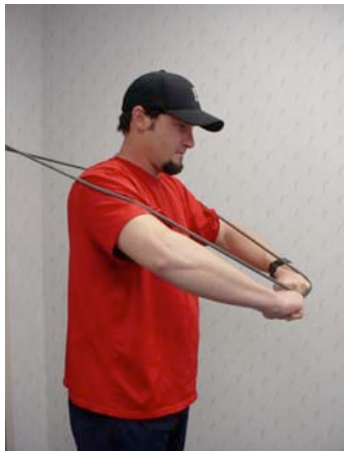


16.- Ejercicio de Remo descendente bilateral con Rotación Externa





17.- Abrazo Dinámico



18.- Tirar hacia abajo, ejercicio para el Latísimo del dorso



19.- Sentado en maquina de remo

