

Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121st Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

P: 303-457-4570 | F: 303-254-9590

Website: westminsteraccidentandinjury.com

Nombre:

Fecha:

Serie:

Tratamiento de ejercicios de rehabilitación y corrección con respeto. Es mejor seguir este programa en la misma orden, como dirigido por el Dr. Higgins. Usa ropa suelta, ropa cómoda y empieza los movimientos lentamente y con cuidado. Mantén un ciclo de respiración equilibrado con cada ejercicio. No salte un día o haga doble de su rutina. Si sientes algo que te molesta o dolor es debido a sus músculos haciéndose más fuerte.



Ángel de Pared

- De pie con los talones contra la pared
- Apriete los omóplatos juntos, doble los codos llevándolos por la caja torácica
- Mantiene las manos y los antebrazos contra la pared

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Lagartija de Pared Pistola

- De pie con los talones contra la pared
- Codos a la altura de los hombro, y antebrazos paralelo al piso y pulgar hacia arriba hacia el techo
- Rotación del hombro para presionar los pulgares hacia atrás, hacia la pared

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Tramo de la Puerta

- Coloque una mano a cada lado del marco de una puerta y enderece la espalda
- Dar un paso adelante a través de la puerta manteniendo las manos en el marco de la puerta
- Mantenga la posición durante 10-30 segundos.

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3