

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.



Mosca Reversa

- Banda de Agarre en las manos con los brazos extendidos
- Apriete los hombros juntos y mueve los brazos hacia los lados
- Liberar a la posición inicial

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Fila vertical

- De pie en medio de la banda y agarrar un extremo de la banda en cada mano
- Ascensor da encima de mantenerlos cerca del cuerpo con los codos flexión hacia un lado
- Regrese a la posición inicial

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Doblado sobre el Fila

- De pie en medio de la banda y agarrar un extremo de la banda en cada mano
- Comience en una pequeña posición en cuclillas con los brazos rectos
- Tire los codos y detrás de dos cargos
- Estreno de dos cargos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Dorsal Ancho Desplegable

- Segura la banda en la puerta y sujete un extremo en cada mano con los brazos extendidos
- Apriete los hombros y llevar los codos hacia abajo y hacia atrás por dos cargos
- Libera para dos cargos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3