

Home Exercise Kit

Shoulder



User Manual

VQ OrthoCare Exercise Kit

Shoulder Kit



Items included in your kit:

- Wand



- Pulley with Handles



- **Exercise Band Kit**
 - 2 Handles
 - Blue, Green, Red Rubber Bands
 - Strap with Loop
 - Pouch



- Towel

VQ OrthoCare is not liable for any misuse or misunderstanding of the exercise product or operating manual. Please call your local representative if any additional assistance is required regarding this product and its operating instructions.

Caution: Consult with your therapist or physician before starting any rehabilitation or exercise program. The products in this exercise kit are not to be used by children without adult supervision.

Caution: This product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions. As with all natural rubber products, keep this product away from grease, oil or excessive heat.

Disclaimer: Equipment and supplies illustrated and specified are subject to modification consistent with product availability or other factors.

VQ OrthoCare

18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007

800.266.6969 • Fax 800.821.8012

www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

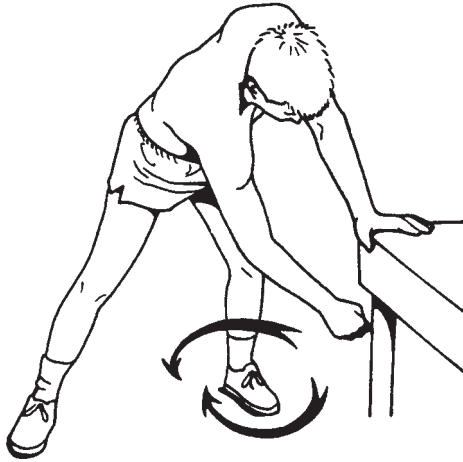
The publishers acknowledge that the illustrations used in this publication on pages 2,3,4,5,6,7, 9,10,11,12,13,14,16,17,18,19 are the copyrighted property of VHI Inc.

This operating manual is proprietary and confidential. No part of this document may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording or information storage and retrieval system, without permission in writing from VQ OrthoCare.

Quick Reference Exercise Listing

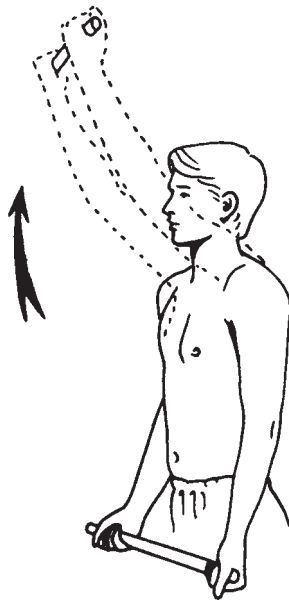
Shoulder

Shoulder Pendulum (Shoulder Warm-Up)	2
Forward Flexion (Shoulder Flexion)	3
Shoulder Abduction	4
External Rotation	5
Hand Behind Back	6
Side to Side with Wand (Horizontal Abduction/Adduction)	7
Over-the-Door Pulley Range of Motion	8
External Rotation	9
Internal Rotation	10
Shoulder Extension	11
Shoulder Flexion	12
Shoulder Adduction	13
Horizontal Abduction	14
Shoulder Forward Press	15
Diagonal Pull (mid to high)	16
External Diagonal Pull (high to low)	17
External Diagonal Pull (mid to high)	18
Internal Diagonal Pull (mid to high)	19



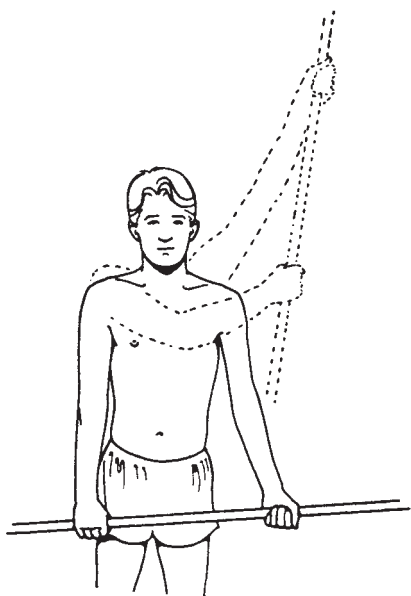
SHOULDER PENDULUM EXERCISE (SHOULDER WARM UP)

Stand with your knees bent slightly. Bend forward at the waist so that your involved arm is hanging straight down toward the floor. Let your involved arm hang and swing freely in front of you. Shift your weight from side to side allowing your arm to swing slowly from side to side. Relax. Again let your involved arm hang in front of you. Shift your weight so that your arm makes a circular motion (start going in a clockwise direction). Repeat this motion in the opposite (counter clockwise) direction. Do this exercise 3 times daily.



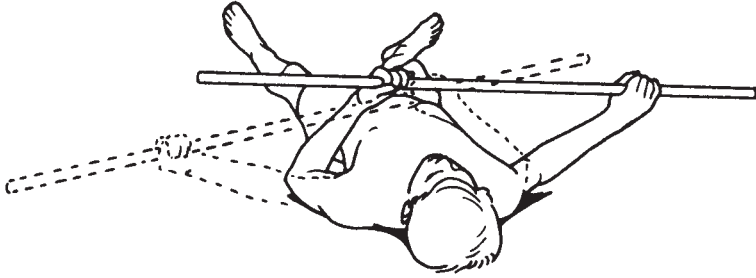
FORWARD FLEXION (SHOULDER FLEXION)

Stand with your knees bent slightly. Grasp the shoulder wand with both hands about shoulder width apart. You can grasp the wand with palms up or down. Start with the wand resting across your hips. While keeping your arms straight bring the wand directly over head until you feel a stretch and hold for 10 seconds. Return slowly to starting position and repeat 10 times. Repeat exercise with palms facing the opposite direction. Do this exercise 3 times daily.



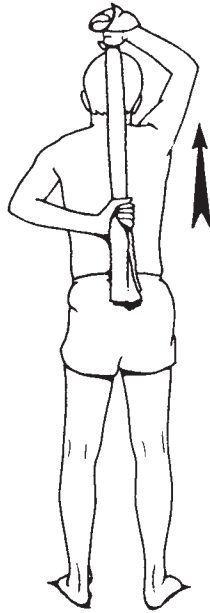
SHOULDER ABDUCTION

Stand with your knees bent slightly. Grasp the wand with both hands. Grasp the wand with your palm up on the injured side and with your palm down on the uninjured side. Start with the wand resting across your hips. Push the wand directly out to the side with the injured side (palm down) until you feel a stretch and hold for 10 seconds. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



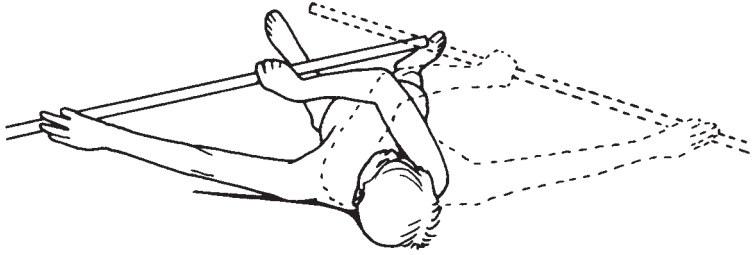
EXTERNAL ROTATION

Lie on your back. Grasp the wand with both hands. Grasp the wand with your palm up on the injured side and with your palm down on the uninjured side. Bend both elbows 90 degrees. Keep the elbow of the injured shoulder arm at your side locked at your side. With the arm of the uninjured shoulder, push the wand upward and toward the injured side out as far as you can. Tolerate until you feel a stretch and hold for 10 seconds. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



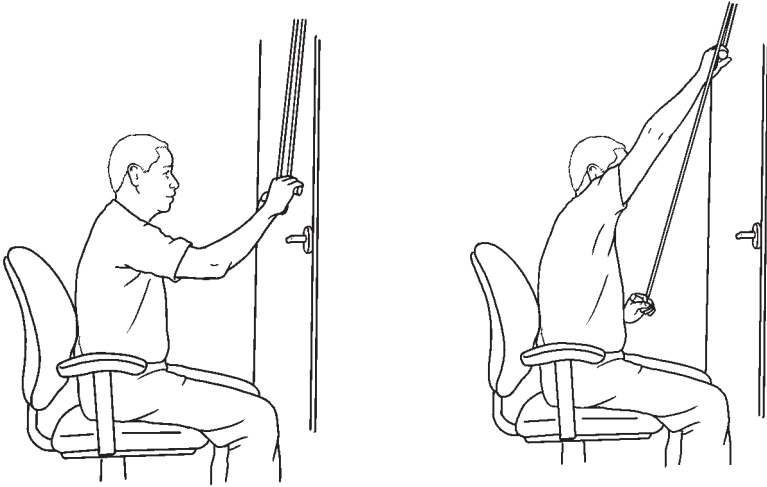
HAND BEHIND BACK

Stand with your knees bent slightly. Hold towel or wand the way you would hold a towel to dry off your back. The hand on the side of the uninjured shoulder should be at the top of the wand with the hand on the side of the injured shoulder at the bottom of the wand. Use the uninjured arm to slowly pull the injured arm up your back as far as you can tolerate and hold for 10 seconds. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



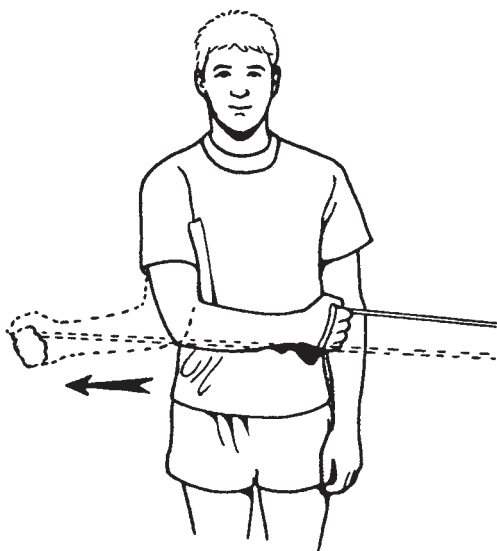
SIDE TO SIDE WITH WAND **(HORIZONTAL ABDUCTION/ADDUCTION)**

Lie on your back. With palms facing downward, grasp the wand with both hands shoulder width apart. Bring the wand up so your arms are straight out in front of your chest. Leading with the uninjured shoulder, push the wand across your body so that your injured shoulder is moving towards the floor. Then pull back across your body. Do not allow your trunk to twist. You can alternate the grip on the wand with palms facing up then palms facing down. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



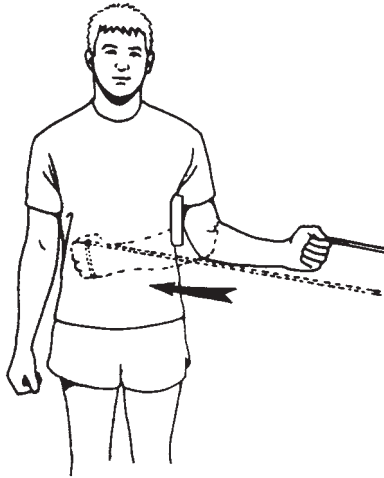
OVER-THE-DOOR PULLEY RANGE OF MOTION EXERCISE

Place the over-the-door pulley frame at the top of the doorjamb and close the door to secure. Make sure the pulley is placed on the side of the door that pulls toward you. Grab both handles. Using the uninjured arm, pull downward while you keep the injured arm relaxed. This will raise the affected arm into an extended position. Relax the extended arm and hold the extension for 5-10 seconds and return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily. This exercise can be performed in multiple positions of the shoulder. (For example: You can have your arms directly in front of you, at a 45 degree angle or out to your side at a 90 degree angle).



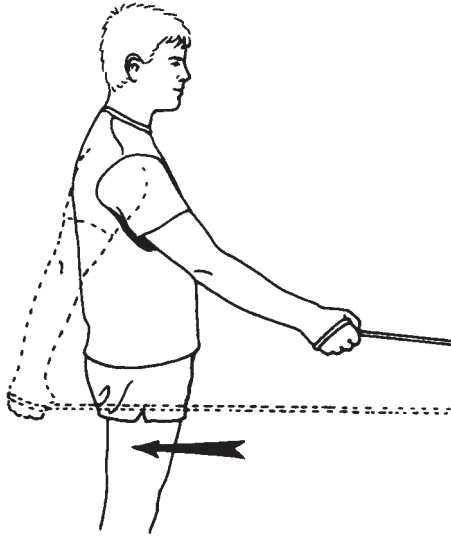
EXTERNAL ROTATION

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about waist level and close the door to secure the handle. Stand sideways with your injured shoulder away from the door. Roll up a towel and place it between your side and upper arm just above your elbow. Grab the handle on the exercise band and make sure your elbow remains bent at 90 degrees as shown in the picture. Rotate your arm outward away from your body keeping your elbow close to your side and return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



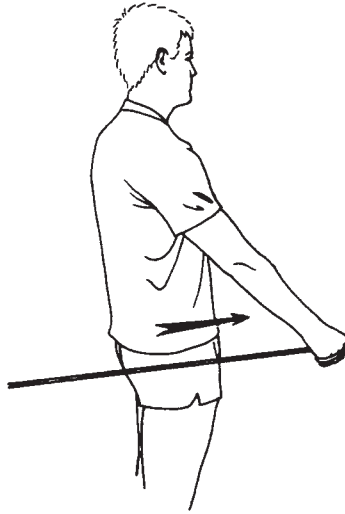
INTERNAL ROTATION

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about waist level and close the door to secure the handle. Stand sideways with your injured shoulder closest to the door. Place a small towel roll between your side and upper arm just above your elbow. Grab the handle of the exercise band and make sure your elbow remains bent at 90 degrees as shown in the picture. Rotate your arm inward across your body keeping your elbow close to your side and return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



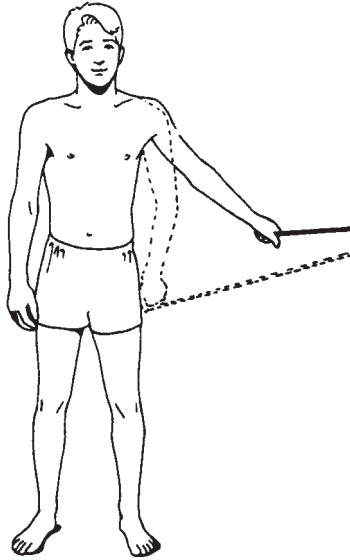
SHOULDER EXTENSION

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about waist level and close the door to secure the handle. Stand facing the door with the injured arm extended and grab the exercise band with your palm facing the floor. Keep your arm straight. Pull the handle down and back as far as you can tolerate or just beyond your body as shown and return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



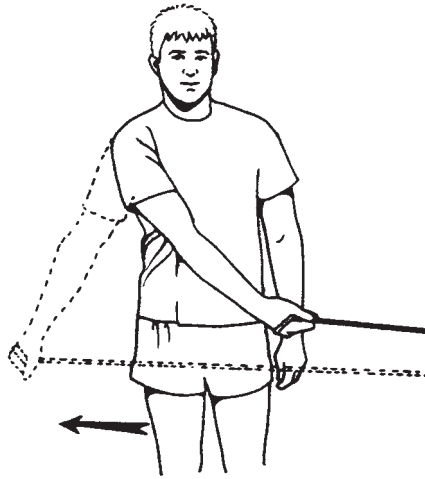
SHOULDER FLEXION

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about waist level and close the door to secure the handle. Stand facing away from the door and grab the handle of the exercise band with the injured side. Pull the tubing forward and upward as tolerated or to 90 degrees then return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



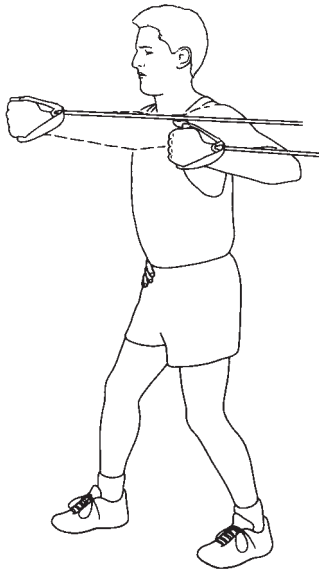
SHOULDER ADDUCTION

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about waist level and close the door to secure the handle. Stand with your injured shoulder closest to the door and grab the handle of the exercise band with your arm 45 degrees from your side. Pull the band down and towards your side to the buttock. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



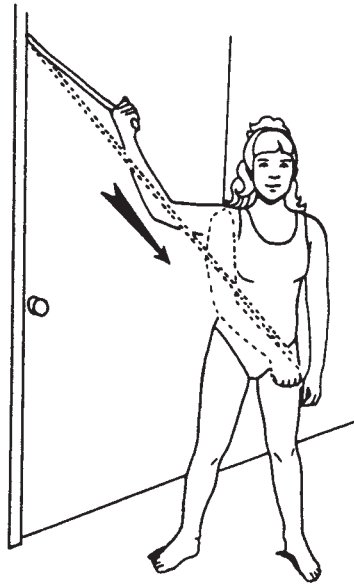
HORIZONTAL ABDUCTION

Place the exercise band handle between the door and the doorframe just above waist level and close the door to secure the handle. Stand with the uninjured side facing the door. Grab the handle of the exercise band with the arm on your injured side straight out in front of you. Keep your arm parallel to the floor. Pull your arm across your body and out to the side. Return slowly to the starting position. Do not rotate your body. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



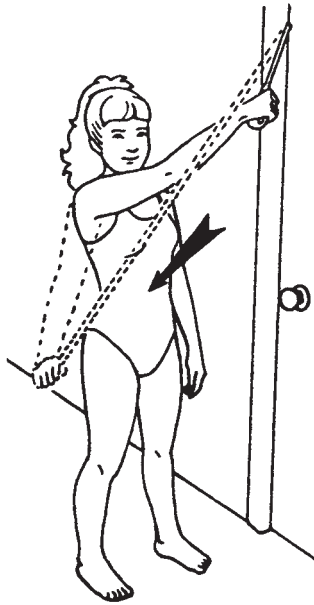
SHOULDER FORWARD PRESS

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about shoulder level and close the door to secure the handle. Stand facing away from the door and grasp the handle with your arm at your side and elbow bent as shown. Push the handle out in front of you until your arm is straight. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



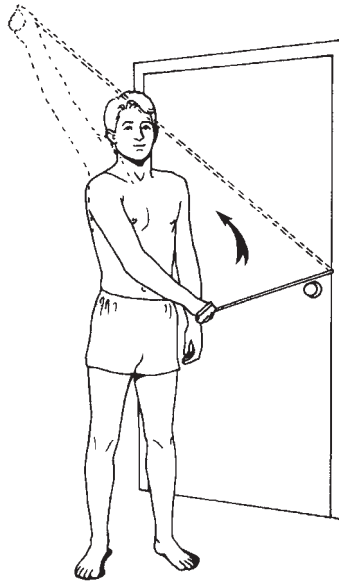
DIAGONAL PULL (MID TO HIGH)

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about 6" from the top of the door and close the door to secure the handle. Stand sideways with the injured shoulder closest to the door. Grab the handle and step away from the door to take up the slack in the exercise band so that your arm is straight out to your side with your elbow at shoulder height and your palm is facing forward with your thumb up. Pull the handle downward and across your body toward the opposite hip. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



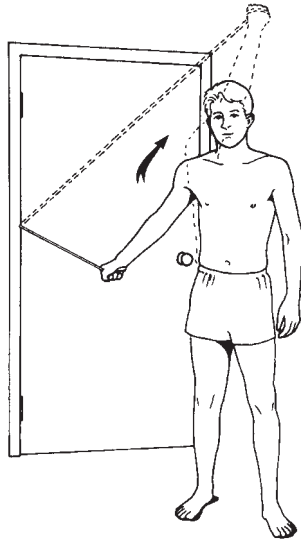
EXTERNAL DIAGONAL PULL (HIGH TO LOW)

Place the exercise band handle between the door and the doorframe about 6" from the top of the door and close the door to secure the handle. Stand sideways with the injured shoulder farthest away from the door. Grab the handle and step away from the door to take up the slack in the exercise band so that your arm is straight across your body above your shoulder with the palm facing backward. Pull the handle downward and away from your body toward the opposite hip. Return slowly to starting the position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



EXTERNAL DIAGONAL PULL (MID TO HIGH)

Place the exercise band handle between the door and the doorframe at waist level and close the door to secure the handle. Stand sideways with the injured shoulder farthest away from the door. Grab the handle and step away from the door to take up the slack in the exercise band so that your arm is straight across your body with your palm facing backward. Pull the handle up and across your body and overhead so your palm is now facing forward. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.



INTERNAL DIAGONAL PULL (MID TO HIGH)

Place the exercise band handle between the door and the doorframe at waist level and close the door to secure the handle. Stand sideways with the affected shoulder closest to the door. Grab the handle and step away from the door to take up the slack in the exercise band so that your arm is straight out away from your body with your palm facing forward. Pull the handle up across your body and overhead so your palm faces behind you. Return slowly to the starting position. Repeat 10 times. Do this exercise 3 times daily.

NOTES

NOTES

VQ OrthoCare kit de ejercicios

Kit de ejercicios de hombro



Artículos contenidos en el kit:

- Vara



- Polea con asas



- **Kit de bandas elásticas para ejercicio**
 - 2 asas
 - Bandas elásticas azul, verde y roja
 - Tira con presilla
 - Bolsa



- Toalla

VQ OrthoCare no se hará responsable de ningún uso incorrecto o mala interpretación del producto para ejercicio o manual de instrucciones. Si necesita asistencia adicional respecto a este producto y sus instrucciones de manejo, llame a su representante local.

Armado de la vara: Presione el botón del tubo metálico que se extiende desde la mitad más larga de la vara para ejercicios, e introduzca el tubo en la otra mitad de la vara. Gire la vara hasta que sus componentes enganchen entre sí y estén firmemente conectados.

Advertencia: Antes de iniciar cualquier programa de rehabilitación o de ejercicios, consulte con su terapeuta o médico. Los productos de este kit para ejercicios no deben ser usados por niños sin la supervisión de un adulto.

Advertencia: Este producto contiene látex de caucho natural, el cual puede ocasionar reacciones alérgicas. Como en el caso de cualquier artículo de caucho natural, mantenga este producto al resguardo de grasa, aceite o altas temperaturas.

Descargo de responsabilidad: El equipo y los suministros que se ilustran y especifican están sujetos a modificaciones consecuentes con la disponibilidad del producto u otros factores.

VQ OrthoCare

18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614-6007

800.266.6969 • Fax 800.821.8012

www.vqorthocare.com • customerservice@vqorthocare.com

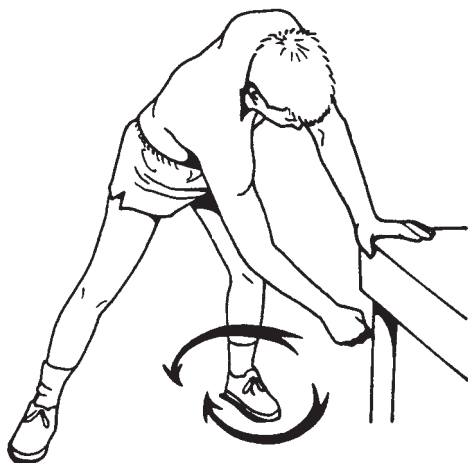
Los editores reconocen que las ilustraciones que aparecen en las páginas 2,3,4,5,6,7,9,10,11, 12,13,14,16,17,18 y 19 de esta publicación son propiedad intelectual de VHI Inc.

Este manual de instrucciones está patentado y es confidencial. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, sea por fotocopia, en sistemas de registro o de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito de VQ OrthoCare.

Lista de consulta rápida

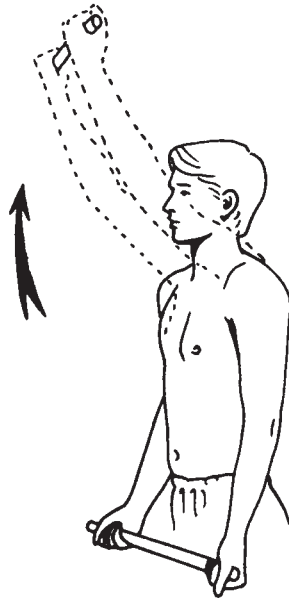
Ejercicios de hombro

Calentamiento de hombro con movimiento de péndulo.	2
Flexión anterior de hombro	3
Abducción de hombro	4
Rotación externa	5
Manos detrás de la espalda	6
De lado a lado con la vara (abducción y aducción horizontales) . . .	7
Amplitud de movimientos con polea sobre la puerta	8
Rotación externa	9
Rotación interna	10
Extensión de hombro	11
Flexión de hombro	12
Aducción de hombro	13
Abducción horizontal	14
Empuje anterior de hombro	15
Tirones diagonales (del centro hacia arriba)	16
Tirones diagonales externos (de arriba a abajo)	17
Tirones diagonales externos (del centro hacia arriba)	18
Tirones diagonales internos (del centro hacia arriba)	19



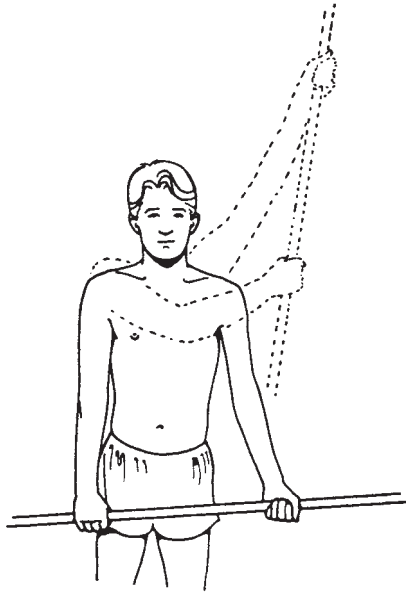
EJERCICIO DE CALENTAMIENTO DE HOMBRO CON MOVIMIENTO DE PÉNDULO

Párese con las rodillas ligeramente flexionadas. Doble la cintura hacia adelante de modo que el brazo afectado quede recto y colgando hacia el piso. Deje que el brazo afectado cuelgue y se balancee libremente delante del cuerpo. Desplace el peso de un lado al otro mientras balancea el brazo lentamente en sentido lateral. Relájese. Vuelva a dejar el brazo afectado colgando delante de usted. Desplace su peso de modo que el brazo haga un movimiento circular (empiece en el sentido de las agujas del reloj). Repita este movimiento en sentido contrario al de las agujas del reloj. Haga este ejercicio 3 veces al día.



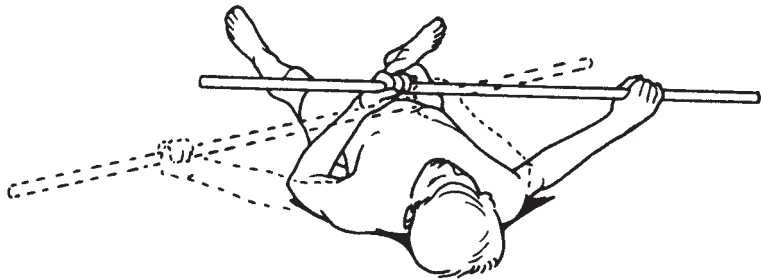
FLEXIÓN ANTERIOR DE HOMBRO

Párese con las rodillas ligeramente flexionadas. Agarre la vara con las dos manos, alineando éstas con los hombros. Puede agarrar la vara con las palmas orientadas tanto hacia arriba como hacia abajo. Comience con la vara apoyada sobre las caderas. Dejando rectos los brazos, lleve la vara directamente sobre la cabeza hasta sentir un estirón; mantenga esta posición por 10 segundos. Vuelva lentamente a la posición de partida y repita el ejercicio 10 veces. Vuelva a hacer el ejercicio con las palmas orientadas en la dirección opuesta. Haga este ejercicio 3 veces al día.



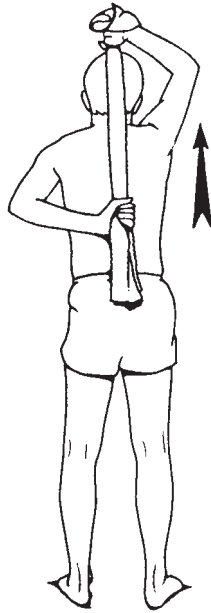
ABDUCCIÓN DE HOMBRO

Párese con las rodillas ligeramente flexionadas. Agarre la vara con las dos manos, orientando la palma del lado lesionado hacia arriba y la del lado sano hacia abajo. Comience con la vara apoyada sobre las caderas. Empuje la vara directamente hacia el costado del lado lesionado (palma hacia abajo) hasta sentir un estiramiento, y mantenga esa posición por 10 segundos. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



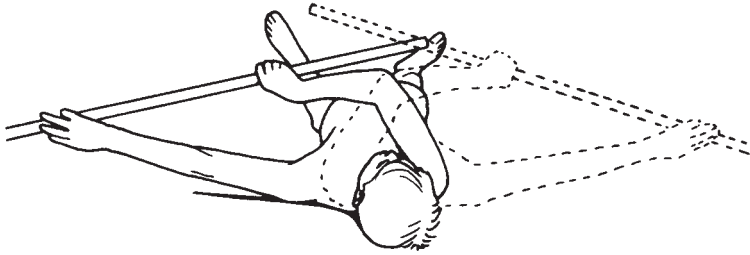
ROTACIÓN EXTERNA

Recuéstese boca arriba. Agarre la vara con las dos manos, orientando la palma del lado lesionado hacia arriba y la del lado sano hacia abajo. Doble los codos en ángulo recto (90 grados). Mantenga el codo del brazo con el hombro lesionado inmóvil a un costado. Con el brazo del hombro sano, empuje la vara hacia arriba y hacia el lado lesionado al máximo que pueda tolerar, hasta sentir un estiramiento; mantenga esa posición por 10 segundos. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



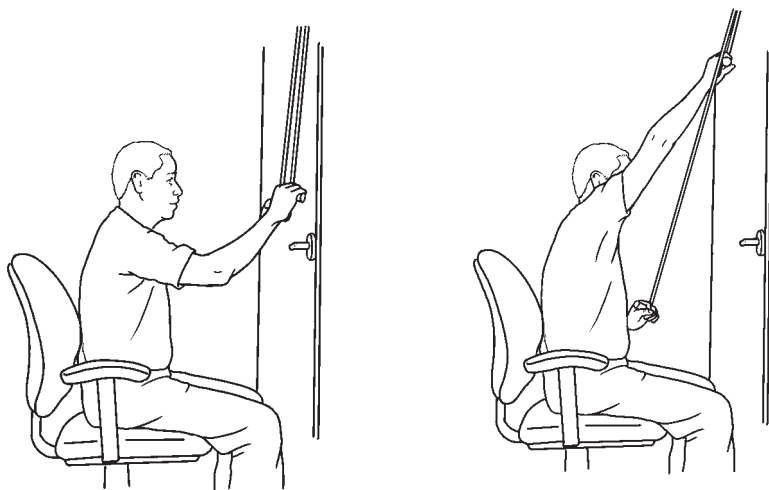
MANOS DETRÁS DE LA ESPALDA

Párese con las rodillas ligeramente flexionadas. Sostenga una toalla o la vara como lo haría si estuviera secándose la espalda. La mano del brazo con el hombro sano debe estar en la parte superior de la vara; la del hombro lesionado debe estar en la parte inferior. Use el brazo sano para subir lentamente el brazo lesionado por la espalda al máximo que pueda tolerar; mantenga esta posición por 10 segundos. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



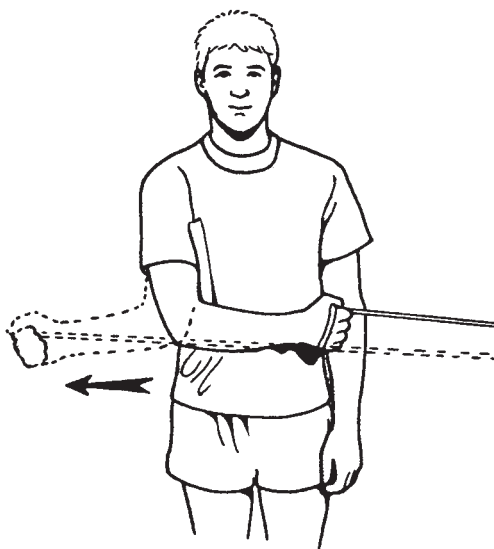
DE LADO A LADO CON LA VARA (ABDUCCIÓN Y ADUCCIÓN HORIZONTALES)

Recuéstese boca arriba. Con las palmas orientadas hacia abajo, agarre la vara con las dos manos separadas a la distancia de los hombros. Eleve la vara hasta tener los brazos rectos delante del tórax. Dirigiendo el movimiento con el hombro sano, empuje la vara sobre el cuerpo de modo que el hombro lesionado se mueva hacia el piso. Efectúe el mismo movimiento en dirección opuesta. No tuerza el tronco. Puede alternar el agarre de la vara orientando las palmas hacia arriba y luego hacia abajo. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



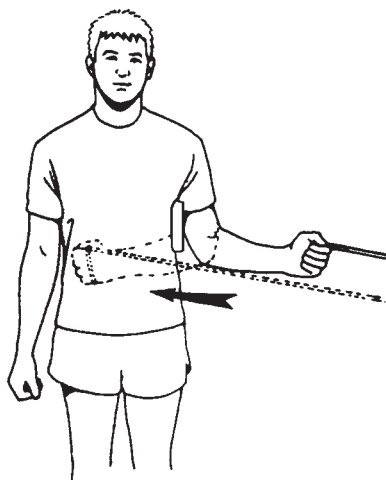
EJERCICIO DE AMPLITUD DE MOVIMIENTOS CON POLEA SOBRE LA PUERTA

Coloque la estructura de polea sobre la puerta en la parte superior de la jamba y cierre la puerta para sujetar. Asegúrese de que la polea esté colocada del lado de la puerta que se abre hacia usted. Agarre las dos asas. Con el brazo sano, tire de la polea hacia abajo mientras mantiene relajado el brazo lesionado. Esto elevará el brazo afectado hasta una posición extendida. Relaje el brazo extendido y mantenga la extensión de 5 a 10 segundos; luego, regrese lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día. Este ejercicio se puede realizar con el hombro en varias posiciones (por ejemplo, con los brazos directamente delante de usted, a un ángulo de 45 grados o hacia un lado, a un ángulo de 90 grados.)



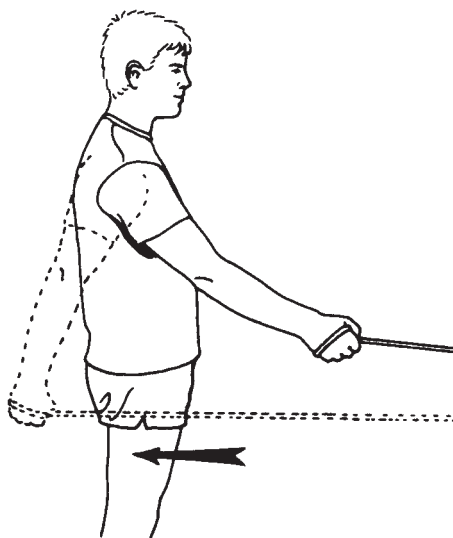
ROTACIÓN EXTERNA

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de lado, colocando el hombro lesionado más lejos de la puerta. Enrolle una toalla y colóquesela entre el costado y el brazo, justo encima del codo. Agarre el asa de la banda elástica cerciorándose de mantener el codo en ángulo recto (90 grados), tal como se ilustra en la figura. Gire el brazo hacia afuera alejándolo del cuerpo, manteniendo el codo cerca del costado; luego regrese lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



ROTACIÓN INTERNA

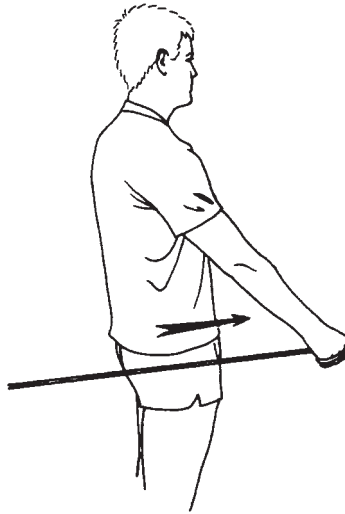
Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de lado, colocando el hombro lesionado más cerca de la puerta. Colóquese una toalla pequeña entre el costado y el brazo, justo encima del codo. Agarre el asa de la banda elástica cerciorándose de mantener el codo en ángulo recto (90 grados), tal como se ilustra en la figura. Gire el brazo hacia adentro frente al cuerpo, manteniendo el codo cerca del costado; luego regrese lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



EXTENSIÓN DE HOMBRO

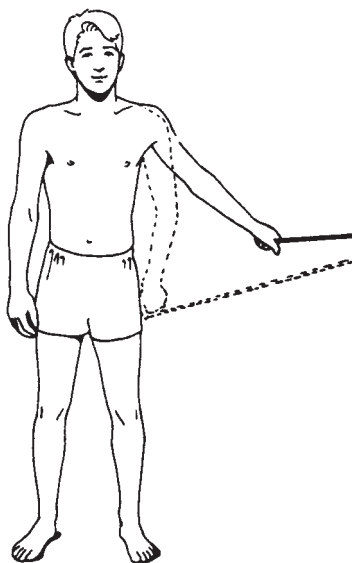
Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese mirando a la puerta con el brazo lesionado extendido, y agarre la banda elástica orientando la palma hacia el piso.

Mientras mantiene recto el brazo, tire del asa hacia abajo y hacia atrás al máximo que pueda tolerar, o un poco más allá del cuerpo (como se ilustra) y vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



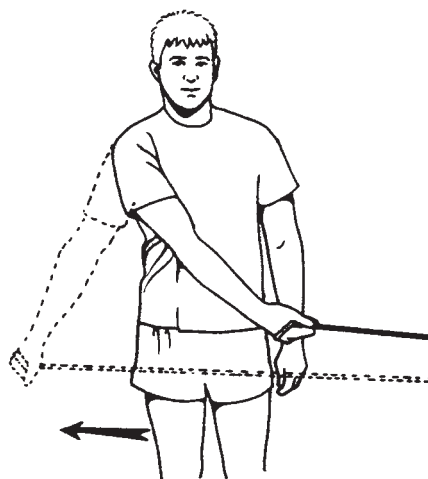
FLEXIÓN DE HOMBRO

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de espaldas a la puerta y agarre el asa de la banda elástica con el lado lesionado. Tire del tubo hacia adelante y hacia arriba al máximo que pueda tolerar, o hasta 90 grados, luego regrese lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



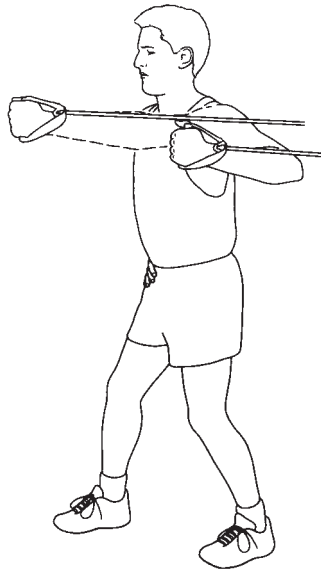
ADUCCIÓN DE HOMBRO

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese colocando el hombro lesionado más cerca de la puerta, y agarre el asa de la banda elástica con el brazo a 45 grados respecto al costado. Tire de la banda hacia abajo en dirección del costado y la nalga. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



ABDUCCIÓN HORIZONTAL

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, justo por encima de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese con el lado sano mirando a la puerta. Agarre el asa de la banda elástica manteniendo recto el brazo del lado lesionado delante de usted. Deje el brazo paralelo al piso. Tire de la banda con el brazo frente a su cuerpo y hacia un lado. Vuelva lentamente a la posición de partida. No gire el cuerpo. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



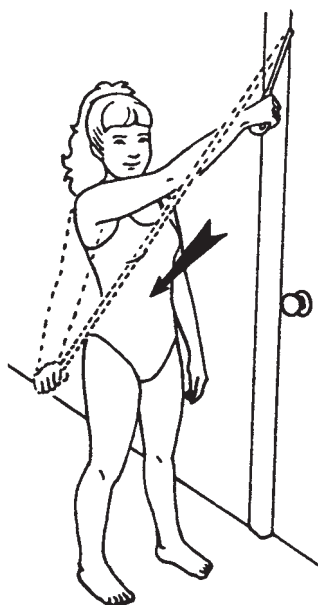
EMPUJE ANTERIOR DE HOMBRO

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura del hombro; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de espaldas a la puerta y agarre el asa con el brazo a un costado y el codo doblado, tal como se ilustra. Empuje el asa hacia delante hasta que esté frente a usted y el brazo esté recto. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



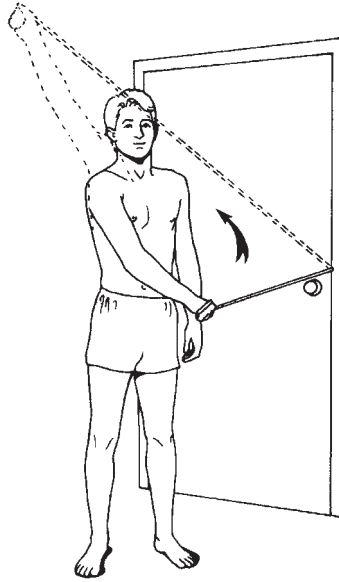
TIRONES DIAGONALES (DEL CENTRO HACIA ARRIBA)

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a unas 6 pulgadas (15 cm) de la parte superior de la puerta; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de lado, colocando el hombro lesionado más cerca de la puerta. Agarre el asa y aléjese de la puerta hasta tensar la banda elástica, de modo que el brazo quede recto a un lado, el codo esté a la altura del hombro y la palma esté orientada hacia adelante con el pulgar hacia arriba. Tire del asa hacia abajo y delante del cuerpo llevándola hacia la cadera opuesta. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



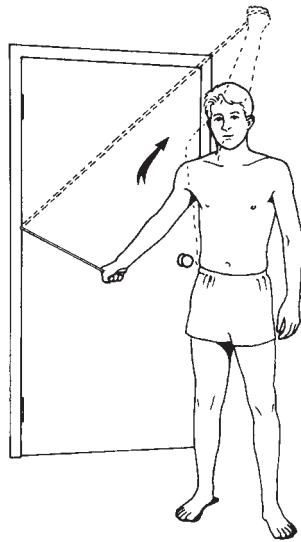
TIRONES DIAGONALES EXTERNOS (DE ARRIBA A ABAJO)

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a unas 6 pulgadas (15 cm) de la parte superior de la puerta; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de lado, colocando el hombro lesionado más lejos de la puerta. Agarre el asa y aléjese de la puerta hasta tensar la banda elástica, de modo que el brazo le quede recto delante del cuerpo, por encima del hombro, y la palma esté orientada hacia atrás. Tire del asa hacia abajo alejándola del cuerpo, en dirección de la cadera opuesta. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



TIRONES DIAGONALES EXTERNOS (DEL CENTRO HACIA ARRIBA)

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de lado, colocando el hombro lesionado más lejos de la puerta. Agarre el asa y aléjese de la puerta hasta tensar la banda elástica, de modo que el brazo le quede recto delante del cuerpo y la palma esté orientada hacia atrás. Tire del asa hacia arriba frente al cuerpo y sobre la cabeza, de modo que la palma quede orientada hacia adelante. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.



TIRONES DIAGONALES INTERNOS (DEL CENTRO HACIA ARRIBA)

Coloque el asa de la banda elástica para ejercicios entre la puerta y su marco, a la altura de la cintura; luego cierre la puerta para sujetar el asa. Párese de lado, colocando el hombro afectado más cerca de la puerta. Agarre el asa y aléjese de la puerta hasta tensar la banda elástica, de modo que el brazo le quede recto lejos del cuerpo y la palma esté orientada hacia adelante. Tire del asa hacia arriba frente al cuerpo y sobre la cabeza, de modo que la palma quede orientada hacia atrás. Vuelva lentamente a la posición de partida. Repita esto 10 veces. Haga este ejercicio 3 veces al día.

NOTAS

NOTAS

NOTAS



18011 Mitchell South, Irvine, CA 92614
Call 800.266.6969 Fax 800.821.8012
www.vqorthocare.com
customerservice@vqorthocare.com