

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCION	EJERCICIO	DESCRIPCION
	Entrecruce los dedos de las manos, gírelas hacia fuera y traccione hacia delante. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.		Trate de llevar el brazo derecho por detrás de la cabeza, doble el codo y hágale presión con su otro brazo. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones para cada brazo.
	Entrecruce los dedos de las manos, gírelas hacia fuera, eleve los brazos y traccione hacia arriba. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones		Estire el brazo derecho completamente doble todos los dedos de la mano incluido el pulgar en dirección a la cara. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones para cada brazo. Luego dóblelas hacia abajo, los dedos en dirección hacia el pecho.
	Entrecruce los dedos de las manos por detrás de la espalda, estire los brazos hacia atrás. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.		Doble ambos codos, abra ambos brazos y ábralos hacia atrás. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.
	Agarre el marco de una puerta, hálela con todo el brazo hacia delante. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones para cada brazo.		Ponga ambas manos sobre una superficie estable, vaya descendiendo el pecho en dirección al piso. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.
	Lleve el brazo derecho con el codo doblado por debajo de la axila, traccione. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones para cada brazo.		Apoye el codo en una superficie blanda dóblelo con la muñeca con su otra mano presión en dirección a la superficie toda la palma de la mano. Sostenga 10 segundos y realice 10 repeticiones.