

Clinician Notes

Pectus Carinatum

STEP 1



STEP 2



Abducción horizontal de hombro en posición de pie con resistencia

REPS: 10 | SETS: 3 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience de pie con una banda elástica en cada mano con sus brazos hacia adelante y los puños hacia abajo.

Movimiento

Separe las manos hasta que estén directamente a los lados. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio.

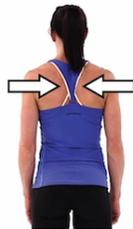
Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta y de no encoger los hombros durante todo el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Retracción Escapular

REPS: 10 | SETS: 3 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience de pie y erguido.

Movimiento

Suavemente contraiga los omóplatos el uno hacia el otro, luego relájelos y repita.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta y de no encogerse de hombros durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Retracción Escapular con Resistencia

REPS: 10 | SETS: 3 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience de pie y bien erguido, sosteniendo ambos cabos de una banda de resistencia anclada directamente frente a usted, con los codos flexionados y metidos a sus costados.

Movimiento

Apriete los omóplatos el uno contra el otro y hacia abajo, tirando contra la resistencia de la banda. Mantenga la posición por un momento, luego regrese a la posición original y repita.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Postura en Tabla Estándar

REPS: 30 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience a gatas (sobre manos y rodillas).

Movimiento

Mueva el cuerpo hacia adelante a una postura en tabla, con los pies juntos y los codos directamente bajo los hombros. Sosténgase en esta posición.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta y la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Perro Pájaro

REPS: 10 | SETS: 3 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience a gatas (sobre manos y rodillas).

Movimiento

Enderece la pierna y el brazo opuestos hasta que su brazo y pierna estén paralelos al suelo. Mantenga la posición unos instantes antes de volver a la posición original.

Consejo

No permita que el torso gire. Asegúrese de mantener la espalda recta y la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



Flexión en posición de rodillas

REPS: 10 | SETS: 3 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7

Preparación

Comience a cuatro patas.

Movimiento

Avance su cuerpo a una posición de flexión, manteniendo las rodillas en el suelo. Lentamente baje su cuerpo hasta el suelo y luego empuje hacia arriba.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta durante todo el ejercicio.