

Reabilitação/fortalecimento dos ombros (e costas)

Exercício 1: Puxar elástico com cotovelo encostado ao corpo a 90 graus (3 posições)



Exercício 2: Rotação externa com cotovelo encostado



Exercício 3: Rotação interna com cotovelo encostado



Exercício 4: Rotação externa com cotovelo afastado



Exercício 5: Rotação interna com cotovelo afastado



Exercício 6: Abdução do ombro (afastar braço do corpo)



Exercício 7: Adução do ombro (aproximar braço ao corpo)



Exercício 8: Puxar elástico com braços abertos/esticados para trás



Exercício 9: Esticar/alongar ombros com elásticos atrás das costas



Exercício 10: Empurrar elástico para cima



Exercício 11: Puxar elástico para cima de frente



Exercício 12: Alongamento das escapulas na parede

