

4 exercícios para a Instabilidade do ombro



Retração das omoplatas

O objetivo deste exercício é ativar os estabilizadores do ombro.

- Coloque os cotovelos a 90°
- Aperte as omoplatas
- Aguarde 3 segundos em cima
- Realize 2 séries de 8 repetições.



Co-ativação do ombro

O objetivo deste exercício é ativar os estabilizadores do ombro de forma rápida

- Com o cotovelo a 90° largue e apanhe a bola
- Realize 2 séries de 30 segundos.



Rotação externa com haltere

O objetivo deste exercício é ativar os músculos que estabilizam o ombro.

- Apoie o cotovelo numa toalha
- Traga a mão para cima
- Realize 2 séries de 8 repetições.



Rotação externa com elástico

O objetivo deste exercício é melhorar a mobilidade do ombro sem dor.

- Tensione o elástico para fora
- Suba uma mão de cada vez
- Suba até à zona da testa
- Realize 2 séries de 8 repetições.

