

7 exercícios para a rotura da coifa



Exercício do pêndulo

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

- Desenhe um 8 e um 0.
- Vá aumentando a amplitude.
- Realize 2 séries de 15 repetições.



Retração das omoplatas

O objetivo deste exercício é ativar os estabilizadores das omoplatas.

- Traga as omoplatas para baixo e para dentro e aperte durante 5 segundos.
- Realize 2 séries de 10 repetições.



Rotação externa com elástico

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

- Primeiro traga os ombros para baixo e depois tensione o elástico.
- Aguarde a contração durante 5 segundos.
- Realize 2 séries de 10 repetições.



Mobilidade do ombro

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

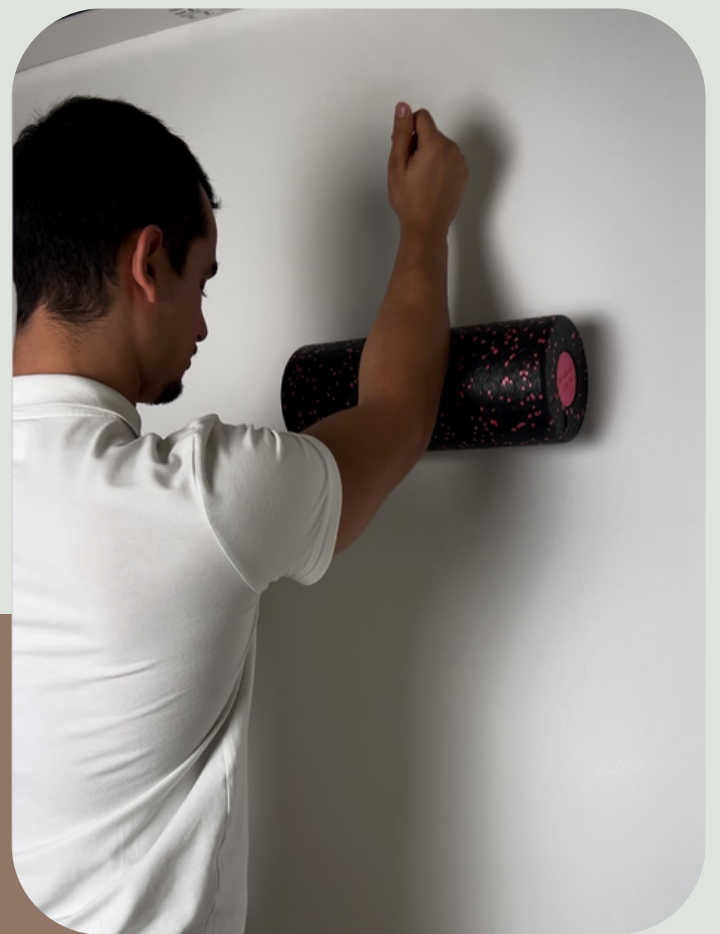
- Com o cabo da vassoura traga o braço para o lado, para cima e para fora.
- Ajude o movimento com o braço bom.
- Realize 3 séries de 10 repetições.



Mobilidade do ombro com o rolo

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

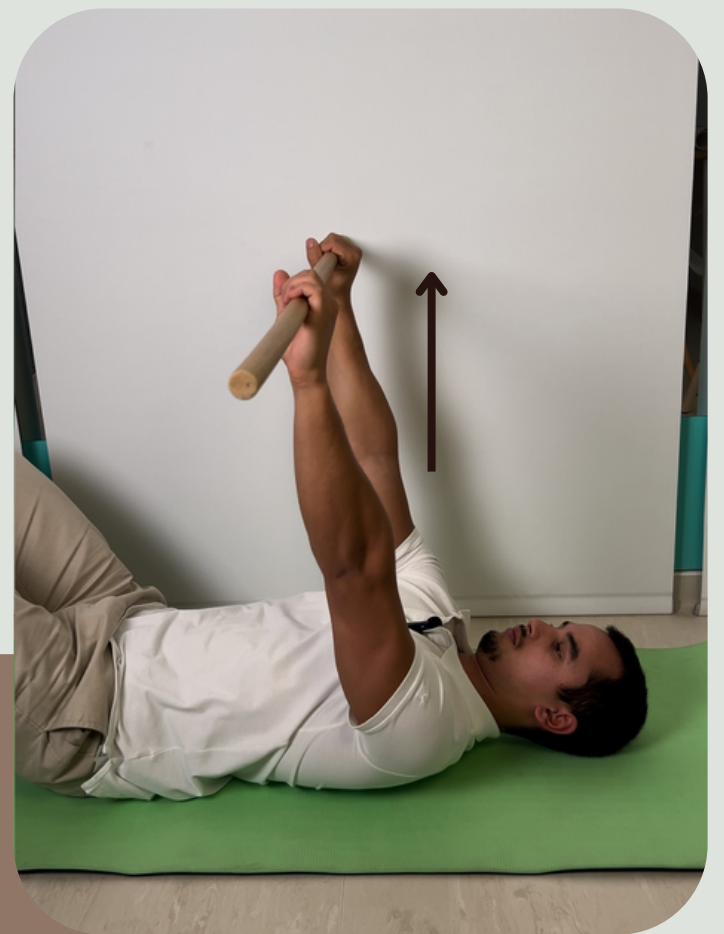
- Com a ajuda de um rolo apoie o antebraço e traga o braço para cima e para baixo.
- Realize 2 séries de 15 repetições.
-



Protração das omoplatas

O objetivo deste exercício é melhorar a mobilidade do ombro e reforçar os músculos que trazem o ombro para a frente.

- Com a ajuda de um cabo de uma vassoura traga os ombros para cima e para baixo de forma lenta e controlada.
- Realize 2 séries de 15 repetições.



Rotação externa

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

- Coloque-se de lado apoie a cabeça na almofada e o cotovelo numa toalha.
- Suba a mão para cima e para baixo de forma lenta e controlada.
- Utilize um haltere de 1 ou 2 kg para começar.
- Realize 2 séries de 10 repetições.

