

Exercícios para a reparação da coifa



0-6 Semanas

Mobilidade do punho e cotovelo

- Traga a mão para cima e para baixo
- Vá aumentando a amplitude.
- Realize 3 séries de 15 repetições.



- Com o ombro relaxado dobre e estique o cotovelo
- Realize 3 séries de 15 repetições.



7- 12 semanas

Mobilidade do ombro

- Desenhe um 8 e um 0.
- Vá aumentando a amplitude.
- Realize 3 séries de 15 repetições.



- Com a ajuda do braço contrário traga a mão para dentro e para fora
- Vá aumentando a amplitude.
- Realize 3 séries de 15 repetições.

7-12 semanas

Mobilidade do ombro

- 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.



+ de 12 semanas

Fortalecimento do ombro



- Com o cotovelo esticado faça força contra a almofada
- Realize 3 séries de 10 repetições.

+ de 12 semanas

Fortalecimento do ombro

- Primeiro traga os ombros para baixo e depois tensione o elástico.
- Aguarde a contração durante 5 segundos.
- Realize 3 séries de 10 repetições.



+ de 12 semanas

Fortalecimento do ombro

- Com a ajuda de um rolo apoie o antebraço e traga o braço para cima e para baixo.
- Realize 3 séries de 15 repetições.



+ de 12 semanas

Fortalecimento do ombro

- Com a ajuda de um cabo de uma vassoura traga os ombros para cima e para baixo de forma lenta e controlada.
- Realize 3 séries de 15 repetições.



+ de 12 semanas

Fortalecimento do 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 3 séries de 10 repetições.

