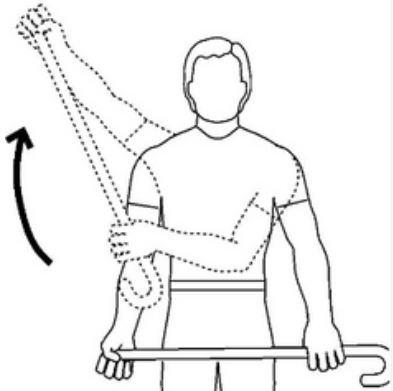
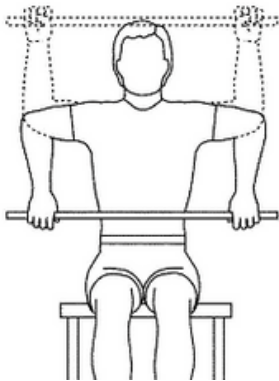


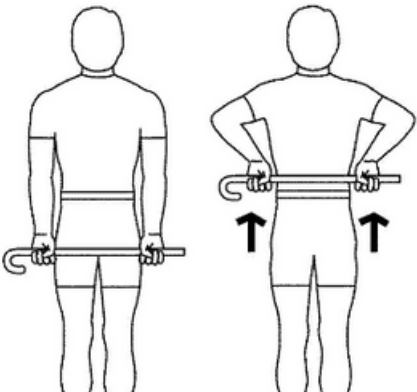
MOVILIDAD Y FORTALECIMIENTO LEVE DE HOMBRO



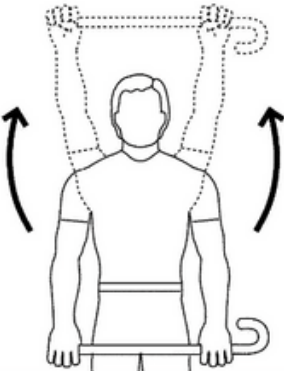
- Tome el bastón con ambas manos, la palma a usar hacia arriba, los brazos al lado, los codos estirados.
- Use el brazo inactivo para levantar el brazo activo hacia arriba y al lado todo lo que pueda, como se muestra.
- Regrese a la posición inicial.



- Siéntese en una silla.
- Ponga los brazos a un nivel de 90 grados desde los lados, los codos doblados, sosteniendo el bastón en las manos como se muestra.
- Gire los brazos hacia y sobre la cabeza, ayudando al brazo afectado con el otro brazo según sea necesario.
- Regrese a la posición original y repita.



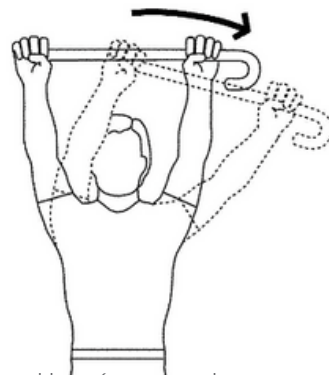
- Sostenga el bastón en ambas manos detrás de la espalda.
- Levante el bastón hacia arriba junto a la espalda doblando los codos.
- El brazo no involucrado ayuda a asistir el brazo involucrado.



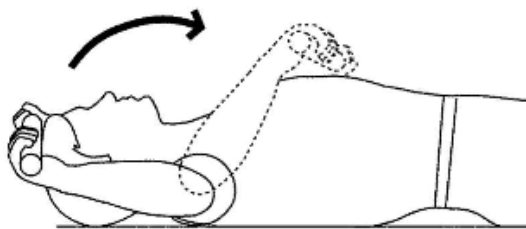
- Sostenga el bastón con ambas manos, las palmas hacia abajo, los brazos al lado, los codos estirados.
- Use el brazo inactivo para levantar el brazo activo adelante, como se muestra.
- Regrese a la posición inicial.



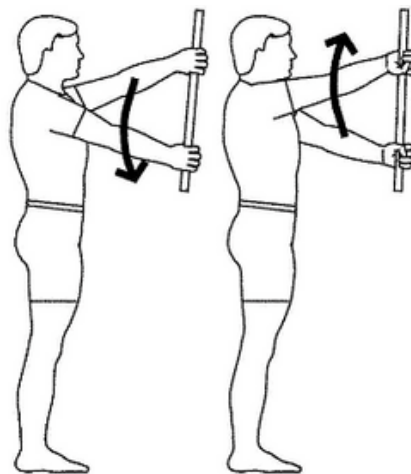
- Acuéstese boca arriba con los brazos a los lados, sosteniendo un bastón.
- Levante los brazos hacia arriba usando el brazo no-involucrado para ayudar al brazo involucrado.
- Mantenga los codos rectos.
- Bajelos y repita.



- Sostenga el bastón con ambas manos, sobre la cabeza, codos derechos.
- Lentamente mueva los brazos a un lado como se muestra en la imagen.
- Levante los brazos sobre la cabeza nuevamente y mueva hacia el otro lado.
- Regrese el bastón por encima de su cabeza y repita.



- Sostenga el bastón con ambas manos, sobre la cabeza, codos derechos.
- Lentamente mueva los brazos a un lado como se muestra en la imagen.
- Levante los brazos sobre la cabeza nuevamente y mueva hacia el otro lado.
- Regrese el bastón por encima de su cabeza y repita.



- Póngase de pie.
- Sostenga el bastón con ambas manos como se muestra en la imagen. • Manténgalo al nivel de sus ojos.
- Doble el bastón hacia un lado, después hacia el otro tan lejos como sea posible.

