

# Shoulder Exercises In Spanish

## ROTATOR CUFF Strengthening

### 101. DIAGONAL LIFTS - D2:

Standing on one end of the elastic tubing, grasp the other end with the hand at the opposite hip pocket. The palm should be facing the body. Lift the arm in a diagonal pattern up and away from the starting point. The elbow should be kept at a right angle during the lift. Do not arch the back as you lift. Return to the starting position slowly - rapidly.

\_\_\_ sets of \_\_\_ reps; \_\_\_ times/day. Progress to \_\_\_ sets of \_\_\_ reps



### 102. INTERNAL ROTATION: with the arm at the side

Tubing tied securely in closed door. Elbow locked at side. Palm in. Rotate forearm in towards the body. Return to the starting position slowly - rapidly

\_\_\_ sets of \_\_\_ reps; \_\_\_ times/day. Progress to \_\_\_ sets of \_\_\_ reps



### 103. EXTERNAL ROTATION: with the arm at the side

Tubing tied securely in closed door. Elbow locked at side. Palm in. Rotate forearm away from body. Keep elbow at right angle at all times. Return to the starting position slowly - rapidly

\_\_\_ sets of \_\_\_ reps; \_\_\_ times/day. Progress to \_\_\_ sets of \_\_\_ reps



### 104. SHOULDER SCAPTION:

Standing on one end of the tubing, grasp the other end with the thumb pointing up. Lift the arm up in the 2:00 plane (R) and 10:00 plane (L) with the elbow straight. The arc of motion should be \_\_\_\_\_. Return to the starting position slowly - rapidly.

\_\_\_ sets of \_\_\_ reps; \_\_\_ times/day. Progress to \_\_\_ sets of \_\_\_ reps



### 105. SHOULDER PULL APARTS:

Grasp both ends of the tubing with the arms elevated to shoulder level. Pull the tubing apart as far as possible. The elbows should remain straight or slightly bent. Return to the starting position slowly - rapidly.

\_\_\_ sets of \_\_\_ reps; \_\_\_ times/day. Progress to \_\_\_ sets of \_\_\_ reps



### GENERAL INSTRUCTIONS

- Slow, controlled motion unless otherwise instructed.
- Adjust the tension in the tubing to complete the required number of repetitions without substitution.
- Perform the indicated exercises \_\_\_\_\_ days/week

Ejercicios para los hombros son esenciales para mantener una buena salud y funcionalidad en esta articulación crucial del cuerpo. La mayoría de las personas no les da la atención necesaria a los hombros, lo que puede llevar a debilidad, lesiones y restricciones en el rango de movimiento. En este artículo, exploraremos varios ejercicios efectivos para fortalecer los hombros, prevenir lesiones y mejorar la movilidad.

# Importancia de los ejercicios para los hombros

Los hombros son una de las articulaciones más móviles del cuerpo, pero esta movilidad también los hace vulnerables a lesiones. La práctica regular de ejercicios para los hombros puede ofrecer los siguientes beneficios:

- **Fortalecimiento muscular:** Mejora la fuerza general de los músculos del hombro, incluyendo el deltoides y los músculos del manguito rotador.
- **Prevención de lesiones:** Ayuda a estabilizar la articulación y reduce el riesgo de lesiones comunes como desgarros y tendinitis.
- **Mejora de la movilidad:** Aumenta el rango de movimiento y la flexibilidad de los hombros.
- **Postura adecuada:** Fortalece los músculos que soportan una buena postura, lo que puede reducir el dolor de espalda y cuello.

## Ejercicios básicos para los hombros

A continuación, se presentan algunos ejercicios básicos que puedes incorporar a tu rutina de entrenamiento. Asegúrate de realizar un calentamiento adecuado antes de comenzar y consulta a un profesional si tienes problemas de salud preexistentes.

### 1. Elevaciones laterales

Las elevaciones laterales son excelentes para fortalecer el deltoides lateral y mejorar la definición del hombro.

- Cómo hacerlo:

1. Ponte de pie con los pies al ancho de los hombros y sostén una pesa en cada mano.
2. Con los brazos a los lados, levanta las pesas hacia los lados hasta que estén a la altura de los hombros.
3. Baja lentamente a la posición inicial.

- Repeticiones: 3 series de 10-15 repeticiones.

## **2. Press de hombros**

El press de hombros es un ejercicio fundamental para desarrollar fuerza en toda la parte superior del cuerpo.

- Cómo hacerlo:

1. Siéntate o ponte de pie con una pesa en cada mano al nivel de los hombros.
2. Empuja las pesas hacia arriba hasta que tus brazos estén completamente extendidos.
3. Baja las pesas de nuevo al nivel de los hombros.

- Repeticiones: 3 series de 8-12 repeticiones.

## **3. Flexiones de brazos con rotación**

Este ejercicio no solo trabaja los hombros, sino que también involucra el core y mejora la estabilidad.

- Cómo hacerlo:

1. Comienza en posición de plancha, con las manos directamente debajo de los hombros.

2. Realiza una flexión de brazos.
3. Al subir, gira el torso hacia un lado y levanta un brazo hacia el techo.
4. Regresa a la posición de plancha y repite del otro lado.

- Repeticiones: 3 series de 6-8 repeticiones por lado.

## **4. Remo con mancuernas**

El remo con mancuernas trabaja la parte posterior de los hombros y la espalda alta.

- Cómo hacerlo:

1. Inclínate hacia adelante con una pesa en cada mano, dejando que los brazos cuelguen hacia abajo.
2. Tira de las pesas hacia tu abdomen, manteniendo los codos cerca del cuerpo.
3. Baja lentamente las pesas de nuevo a la posición inicial.

- Repeticiones: 3 series de 10-12 repeticiones.

## **Ejercicios de movilidad para los hombros**

Además de fortalecer los hombros, es importante trabajar en la movilidad y flexibilidad. A continuación, se presentan algunos ejercicios que puedes realizar.

### **1. Estiramiento del pectoral**

Este estiramiento ayuda a abrir la parte frontal del pecho y a mejorar la movilidad del hombro.

- Cómo hacerlo:

1. Colócate en una puerta o pared.
2. Coloca el brazo en un ángulo de 90 grados contra la pared.
3. Gira suavemente el torso en dirección opuesta hasta sentir un estiramiento en el pecho.

- Duración: Mantén el estiramiento durante 30 segundos por lado.

## **2. Rotaciones de hombros**

Las rotaciones de hombros son sencillas y efectivas para aumentar el rango de movimiento.

- Cómo hacerlo:

1. Ponte de pie con los brazos a los lados.
2. Realiza círculos hacia adelante y hacia atrás con los hombros.

- Repeticiones: 10 círculos en cada dirección.

## **3. Estiramiento del manguito rotador**

Este estiramiento se enfoca en el manguito rotador, crucial para la estabilidad del hombro.

- Cómo hacerlo:

1. Lleva un brazo hacia el pecho y usa el otro brazo para presionar suavemente el codo hacia el cuerpo.

- Duración: Mantén el estiramiento durante 30 segundos por lado.

# Consejos para realizar ejercicios de hombros

Para maximizar los beneficios de tus ejercicios para los hombros, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. **Calentamiento:** Siempre comienza con un calentamiento adecuado para preparar los músculos y las articulaciones.
2. **Técnica adecuada:** Asegúrate de realizar los ejercicios con la forma correcta para evitar lesiones.
3. **Progresión:** Aumenta gradualmente el peso y la intensidad de los ejercicios a medida que tu fuerza y resistencia mejoren.
4. **Escucha a tu cuerpo:** Si sientes dolor o molestias, detente y evalúa tu técnica o la necesidad de descansar.
5. **Incluir variedad:** Cambia regularmente tu rutina para trabajar diferentes músculos y evitar el estancamiento.

## Conclusión

Incorporar ejercicios para los hombros en tu rutina de entrenamiento no solo te ayudará a desarrollar fuerza y musculatura, sino que también mejorará la movilidad y reducirá el riesgo de lesiones. Ya sea que estés buscando un entrenamiento en el gimnasio o ejercicios para hacer en casa, hay muchas opciones disponibles. Recuerda siempre consultar con un profesional de la salud o un entrenador personal si tienes dudas sobre qué ejercicios son los más adecuados para ti. ¡Mantén tus hombros

fuertes y saludables para disfrutar de un estilo de vida activo!

## **Frequently Asked Questions**

### **¿Cuáles son los mejores ejercicios para fortalecer los hombros?**

Los mejores ejercicios incluyen press militar, elevaciones laterales, y remo con barra.

### **¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicios de hombros?**

Se recomienda hacer ejercicios de hombros de 2 a 3 veces por semana, permitiendo al menos un día de descanso entre sesiones.

### **¿Qué tipo de equipo necesito para realizar ejercicios de hombros en casa?**

Puedes usar mancuernas, bandas de resistencia o una barra, aunque también se pueden hacer ejercicios con el peso corporal.

### **¿Es seguro realizar ejercicios de hombros si tengo dolor en esa área?**

Es importante consultar a un médico o fisioterapeuta antes de realizar ejercicios si tienes dolor en los hombros.

### **¿Cómo puedo evitar lesiones al hacer ejercicios de hombros?**

Asegúrate de calentar adecuadamente, usar la técnica correcta y no sobrecargar el peso.

### **¿Los ejercicios de hombros son efectivos para mejorar la postura?**

Sí, fortalecer los hombros puede ayudar a mejorar la postura al equilibrar los músculos de la parte superior del cuerpo.

## ¿Qué ejercicios de hombros son recomendables para principiantes?

Para principiantes, se recomiendan ejercicios como elevaciones frontales con mancuernas y rotaciones externas con bandas de resistencia.

Find other PDF article:

<https://soc.up.edu.ph/45-file/files?ID=HWr91-3124&title=origin-of-hebrew-language.pdf>

## [Shoulder Exercises In Spanish](#)

### **Shoulder - Wikipedia**

The human shoulder is made up of three bones: the clavicle (collarbone), the scapula (shoulder blade), and the humerus (upper arm bone) as well as associated muscles, ligaments and ...

### *Shoulder Pain: Causes, Symptoms, and Treatments - WebMD*

Jun 19, 2024 · Shoulder joints can have their fair share of problems. Learn about common problems and injuries, and tips on how to treat a painful shoulder.

### Shoulder Pain and Common Shoulder Problems - OrthoInfo - AAOS

Because so many structures make up the shoulder, it is vulnerable to many different problems and injuries. This article explains some of the common causes of shoulder pain and describes ...

### Shoulder Pain: 11 Common Conditions and Causes

Mar 4, 2022 · If you have a problem with your shoulder, the much-used joint isn't exactly shy about sharing the news. But where's the line between general aches and an injury that might ...

### *Shoulder Pain Diagram: Diagnosis Chart By Location*

Jun 25, 2025 · You'll find three different shoulder pain diagrams here: These shoulder pain diagnosis charts will help you identify what is causing your pain and then you can find out the ...

### Shoulder Muscles: Names, Anatomy & Labeled Diagram

The shoulder is one of the biggest joints in the human body, involved in almost all upper-body movements. Also called the glenohumeral joint, it is a ball-and-socket joint capable of the ...

### Anatomy of the Human Shoulder Joint - Verywell Health

Nov 5, 2024 · The shoulder joint is the articulation between the thorax and the arm. This joint is one of the most complex and mobile joints of the body as it is comprised of four articulations, ...

### Shoulder Anatomy, Area & Diagram | Body Maps - Healthline

Jan 21, 2018 · The shoulder is a complex combination of bones and joints where many muscles act to provide the widest range of motion of any part of the body.

### **Shoulder Problems and Injuries - HealthLink BC**

The shoulder joint has the greatest range of motion of any joint in the body. Because of this mobility,

the shoulder is more likely to be injured or cause problems.

### SHOULDER Definition & Meaning - Merriam-Webster

The meaning of SHOULDER is the laterally projecting part of the human body formed of the bones and joints with their covering tissue by which the arm is connected with the trunk.

### Shoulder - Wikipedia

The human shoulder is made up of three bones: the clavicle (collarbone), the scapula (shoulder blade), and the humerus (upper arm bone) as well as associated muscles, ligaments and ...

### **Shoulder Pain: Causes, Symptoms, and Treatments - WebMD**

Jun 19, 2024 · Shoulder joints can have their fair share of problems. Learn about common problems and injuries, and tips on how to treat a painful shoulder.

### **Shoulder Pain and Common Shoulder Problems - OrthoInfo**

Because so many structures make up the shoulder, it is vulnerable to many different problems and injuries. This article explains some of the common causes of shoulder pain and describes ...

### **Shoulder Pain: 11 Common Conditions and Causes**

Mar 4, 2022 · If you have a problem with your shoulder, the much-used joint isn't exactly shy about sharing the news. But where's the line between general aches and an injury that might ...

### **Shoulder Pain Diagram: Diagnosis Chart By Location**

Jun 25, 2025 · You'll find three different shoulder pain diagrams here: These shoulder pain diagnosis charts will help you identify what is causing your pain and then you can find out the ...

### Shoulder Muscles: Names, Anatomy & Labeled Diagram

The shoulder is one of the biggest joints in the human body, involved in almost all upper-body movements. Also called the glenohumeral joint, it is a ball-and-socket joint capable of the ...

### **Anatomy of the Human Shoulder Joint - Verywell Health**

Nov 5, 2024 · The shoulder joint is the articulation between the thorax and the arm. This joint is one of the most complex and mobile joints of the body as it is comprised of four articulations, ...

### **Shoulder Anatomy, Area & Diagram | Body Maps - Healthline**

Jan 21, 2018 · The shoulder is a complex combination of bones and joints where many muscles act to provide the widest range of motion of any part of the body.

### *Shoulder Problems and Injuries - HealthLink BC*

The shoulder joint has the greatest range of motion of any joint in the body. Because of this mobility, the shoulder is more likely to be injured or cause problems.

### **SHOULDER Definition & Meaning - Merriam-Webster**

The meaning of SHOULDER is the laterally projecting part of the human body formed of the bones and joints with their covering tissue by which the arm is connected with the trunk.

Discover effective shoulder exercises in Spanish to improve strength and flexibility. Enhance your fitness routine today! Learn more for expert tips and techniques.

[Back to Home](#)