



## FORTALECIMIENTO DE HOMBROS

- Ninguno de los ejercicios debe doler ni causar dolor.
- Inspecciona tu banda ANTES de cada uso. Busca pequeños cortes, desgarros o agujeros. Desecha cualquier banda que presente estos signos de desgaste.
- Quítate las joyas antes de usarla y ten cuidado con cualquier objeto que pueda perforar o desgarrar la banda.
- No estires las bandas más de 4 veces su longitud en reposo; estirar demasiado el producto podría provocar lesiones graves.
- Asegúrate de que la banda esté segura durante el uso. Nunca sueltes la banda cuando esté bajo tensión, ya que esto puede hacer que la banda se dispare hacia la cabeza y cause lesiones graves, especialmente en los ojos. Usa siempre protección ocular adecuada durante el uso.
- Comienza todos los ejercicios lentamente y evita movimientos bruscos con la banda.
- Limpia con un paño húmedo; no uses jabón ni productos de limpieza, ya que esto puede afectar la resistencia de la banda.
- Guarda las bandas alejadas de la luz solar directa, fuentes de calor, exteriores o ambientes fríos.
- Las bandas de resistencia NO son juguetes y deben usarse solo para los ejercicios específicos que se muestran en este folleto. NO permitas que las mascotas muerdan la banda.

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO?

- Áreas del cuerpo, como los hombros, necesitan mucha estabilidad y soporte. Es importante mantener tus músculos saludables para cumplir de manera segura con las demandas repetitivas del cuerpo en el trabajo.
- Intenta realizar ejercicios de acondicionamiento 3 veces por semana, comenzando con 2-3 series de 10-12 repeticiones.

## EJERCICIOS EN LA ESPALDA

\*OSSPT no es responsable ni asume ninguna responsabilidad por cualquier accidente o lesión que pueda ocurrir al usar bandas de resistencia para realizar ejercicios preventivos por tu cuenta en casa o en el gimnasio. Estás realizando estos ejercicios preventivos bajo tu propio riesgo, y cualquier accidente, lesión o agravamiento de una condición preexistente no es responsabilidad de OSSPT. Si tienes alguna condición médica, consulta con tu médico antes de realizar cualquiera de los ejercicios del programa de prevención y acondicionamiento.

# On-Site Solutions

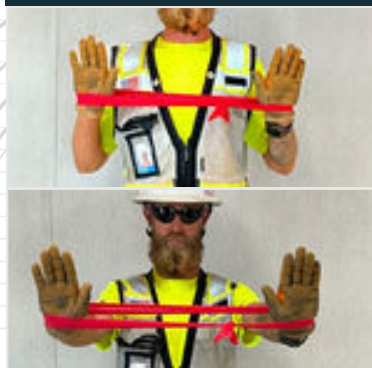
Ergonomía y Estiramiento

FORTALECIMIENTO DE HOMBROS



OSSPT

## Press de Banco con Banda



Coloca el lazo alrededor de tus manos/muñecas.

Aprieta los omóplatos y aplica tensión en la banda.

Mantén la tensión en la banda mientras enderezas los codos y empujas hacia adelante, y también al regresar a la posición inicial.

## Flexión de Hombros con Banda



Coloca el lazo alrededor de tus muñecas.

Mantén la tensión en la banda mientras levantas completamente los brazos por encima de la cabeza y mientras bajas los brazos a la posición inicial.

## Tirón de Hombros en 3 Direcciones con Banda

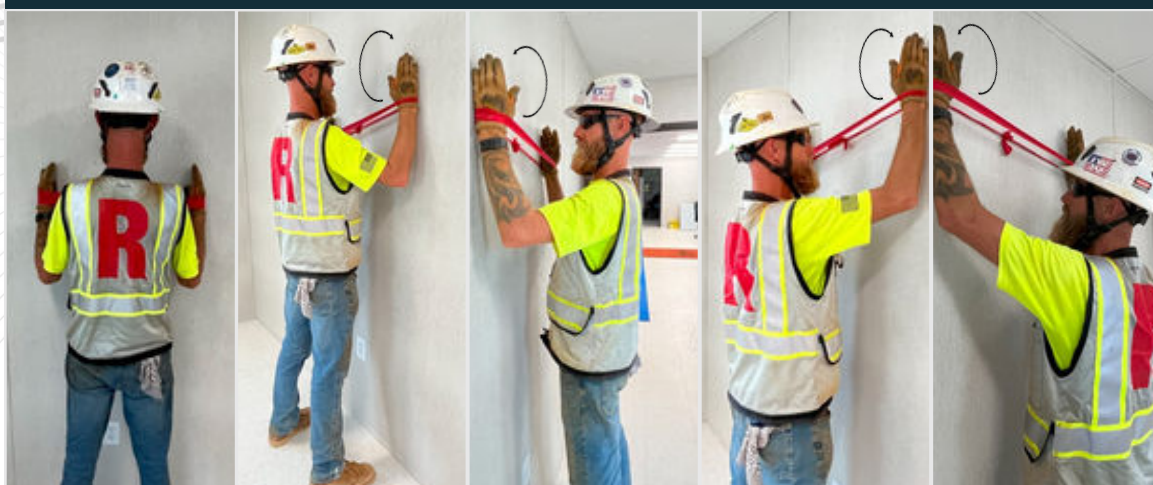


Coloca el lazo alrededor de tus muñecas con las palmas mirando hacia la pared.

Aprieta los omóplatos y aplica tensión en la banda.

Lleva el brazo hacia arriba en diagonal y vuelve al inicio, luego hacia el costado y vuelve al inicio, después hacia abajo en diagonal y vuelve al inicio. Esto cuenta como 1 repetición. Repite con el otro brazo.

## Sharapova



Coloca el lazo alrededor de tus muñecas/manos con los codos y las manos contra la pared. Mantén las manos y los codos en la pared durante el ejercicio. Mantén la tensión en la banda todo el tiempo. Al mover un brazo, no dejes que el otro se mueva.

Desliza la mano derecha hacia arriba, haciendo un patrón de "C", de modo que la mano se mueva hacia adentro y hacia afuera.

Repite deslizando la mano izquierda hacia arriba, haciendo un patrón de "C" para que la mano se mueva hacia adentro y hacia afuera. Intenta hacer de 2 a 3 patrones de "C" por lado al subir, y luego de 2 a 3 patrones de "C" por lado al bajar. Eso cuenta como 1 repetición. Intenta hacer 5 repeticiones antes de tomar un descanso.

[gmler@onsitesolutionspt.com](mailto:gmler@onsitesolutionspt.com)

(612) 860-9388

[OnSiteSolutionsPT.com](https://www.onsitesolutionspt.com)

PREVENTION AND WELLNESS

ON-SITE PHYSICAL THERAPY

ERGONOMICS

FUNCTIONAL JOB ANALYSIS AND PRE-EMPLOYMENT SCREEN