

EPICONDILITIS (Codo de tenista)






PLAN DE EJERCICIOS

EJERCICIO	SERIE/ REPETICIÓN	IMAGEN
<p>1. Con ambos brazos pegados al cuerpo y codos extendidos agarrar un palo con ambas manos Realizar movimiento lento desde flexión a extensión de muñeca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la contracción entre 1 minuto. Por 5 series • Descanso de 1 minuto entre cada repetición. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 días a la semana. <p>LUNES,MIERCOLE Y VIERNES</p>	
<p>2. Eleva los brazos con el codo recto y junta las manos delante del cuerpo a la altura del pecho aprieta el puño cerrando con fuerza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la contracción entre 10 segundos de 3 series, 5 repeticiones. • Descanso de 10 segundos entre cada repetición. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 días a la semana. <p>LUNES,MIERCOLE Y VIERNES</p>	
<p>3. Realizando el gesto de atrapar la pelota con los dedos de la mano para mejorar la extensión del antebrazo y muñeca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener las repeticiones 20 veces por 5 series • Descanso de 20 segundos entre cada repetición. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 días a la semana. <p>LUNES,MIERCOLE Y VIERNES</p>	
<p>4. De pie jugando voleibol en una pared con una pelota de hule, aventara la pelota y seguirá con el bote con la yema de sus dedos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el gesto 1 minut. Por 5 series • Descanso de 1minuto entrecada serie. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 días a la semana. <p>LUNES,MIERCOLE Y VIERNES</p>	

PLAN DE ESTIRAMIENTOS



ESTIRAMIENTO	SERIE/ REPETICIÓN	IMAGEN
<p>1. Colocando con el codo en extensión con la palma de la mano mirando hacia arriba y con la ayuda de la mano contralateral llevar la mano hacia abajo en máxima extensión .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostener de 15 segundos, 3 repeticiones. Descanso de 10 segundos entre cada repetición. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 DIAS LUNES, MIERCOLE Y VIERNES 	
<p>2. Colocando el codo en extensión y la muñeca en puño mirando hacia abajo. Se realiza flexión de la muñeca y se ayudará de la otra mano para inclinar la muñeca hacia afuera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostener de 15 segundos, 3 repeticiones. • Descanso de 10 segundos entre cada repetición. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 días LUNES ,MIERCOLE Y VIERNES 	
<p>3. Empuja la mano hacia abajo para aumentar la flexión hasta sentir una tensión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostener de 15 segundos, 3 repeticiones. • Descanso de 10 segundos entre cada repetición. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 días LUNES, MIERCOLE Y VIERNES 	
<p>4. Cerramos el puño, estiramos el brazo por detrás y realizamos pronación del antebrazo. Debemos dejar el hombro caído y realizar una rotación y estiramiento contralateral del cuello.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostener de 15 segundos, 3 repeticiones. • Descanso de 10 segundos entre cada repetición. • Realizar de 1 a 2 veces al día, 3 días LUNES,MIERCOLE Y VIERNES 	