



Terapia rehabilitación paciente deportivo de alto rendimiento

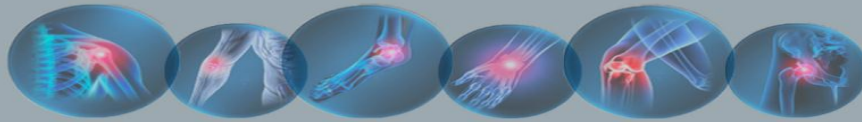
Para recuperar la movilidad y la fuerza del codo es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Los ejercicios deberán realizarse por lo menos 30 min cada 8 horas. Aplicar terapia frío/calor 20 minutos posteriores a los ejercicios colocando una bolsa de hielo y un poco de agua con una toalla pequeña sobre el área y después una bolsa con agua tibia alternándolas cada 5 minutos durante 20 minutos. Al término de las dos semanas acudir con el médico el Dr. Alejandro Pérez Aguilar para revisión

Programa de ejercicios (1 semana)

<p>Curls de Bíceps con banda de Resistencia 3 series 10 repeticiones</p> <p>Comience este ejercicio con una banda de resistencia bajo sus pies y alrededor de sus manos. La espalda y los codos deben estar rectos. Lentamente doble los codos contra la resistencia de la banda contrayendo el bíceps.</p>	
<p>Extensión del Tríceps con banda de resistencia 3 series 10 repeticiones</p> <p>Comience este ejercicio con una banda de resistencia sujeta en ambas manos y atado con seguridad a la altura de la cintura. Los codos deben comenzar en flexión. Manteniendo la espalda recta, lentamente enderece sus codos contra la banda de resistencia contrayendo los músculos de la parte posterior del brazo (tríceps).</p>	
<p>Extensión Tríceps con banda de resistencia 10 repeticiones ambos brazos</p> <p>Sujete la banda con una mano en una mano y colocar la mano por detrás de la espalda. Tome la otra empuñadura con el brazo por encima de su cabeza. Extender el codo superior hasta que su brazo este totalmente extendido.</p>	

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832



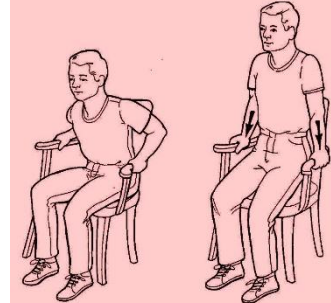
DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

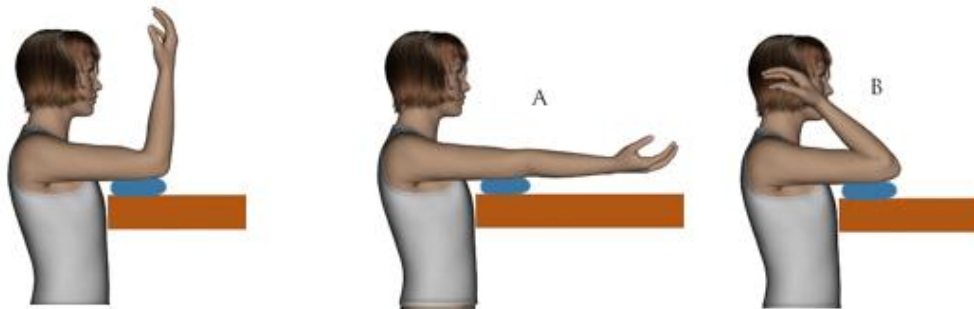
Extensión resistida del tríceps en la silla

10 repeticiones ambos brazos

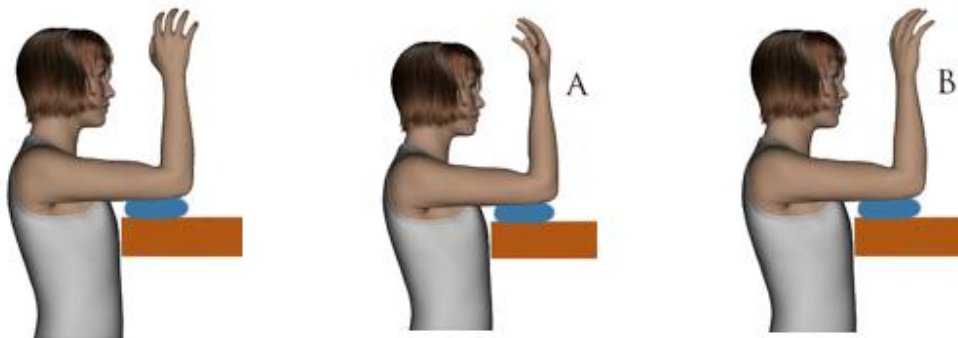
Siéntese en una silla con un resistente y firme reposabrazos. Mantener los pies en el suelo. Coloque sus manos en los reposabrazos y empujar su cuerpo hacia arriba desde el asiento, manteniendo sus manos sobre los reposabrazos. Utilice las piernas si es necesario para empujar su cuerpo hacia arriba. Volver lentamente a la posición sentada.



Flexoextensión del codo (10 a 20 repeticiones): Sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín, estiramos el codo todo lo que sea posible, intentando tocar la mesa con el dorso de la mano. Se mantiene en posición máxima durante 10 segundos y se descansa. Posteriormente, se dobla el codo intentando tocar el hombro con la mano. Mantener 10 segundos y descansar.



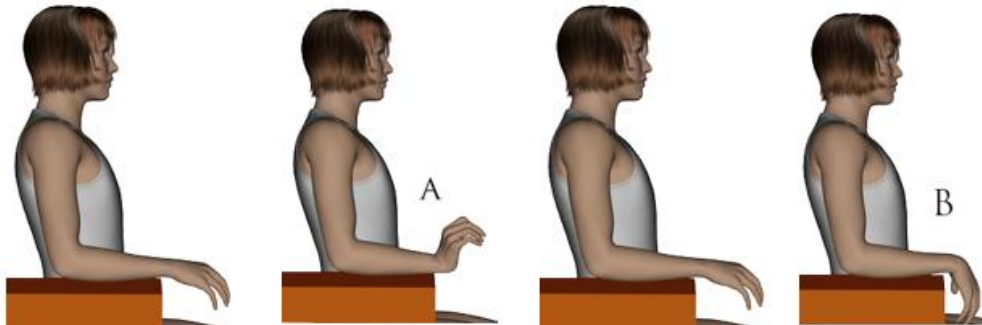
Pronosupinación (10 a 20 repeticiones): En la misma posición que antes, se gira la mano para intentar mirarnos la palma, mantener 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano, mantener 10 segundos y descansar.



Flexoextensión de muñeca (10 a 20 repeticiones): sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa, y dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832



Programa de ejercicios (semana 2 y 3)

Fondos entre bancos o dippings

Para realizar el ejercicio de triceps de fondos entre bancos debes colocar dos bancos paralelos. Sitúa las manos mirando hacia atrás, a la espalda, apoya las manos en el borde de uno de los bancos y los pies en el otro, de forma que el cuerpo quede suspendido en el vacío.

Inspira y realiza una flexión de los brazos dejando que el tronco se deslice hacia abajo, continúa con la extensión de los brazos llevando de nuevo el tronco hacia arriba a la posición inicial. Espira al finalizar el movimiento.

Repite el ejercicio 10 veces.

Importante, las manos deben estar un poco más separadas que la altura de los hombros, procurar no abrir los codos hacia los lados, no subir los hombros hacia las orejas y no bajar más de 90 grados para evitar lesiones.

Los músculos que se trabajan con los fondos entre bancos o dippings son principalmente:

Triceps (parte de atrás de los brazos)

Pectoral (pecho)

Deltoides anterior (hombros)

Respecto al triceps:

El vasto interno del triceps

El vasto externo del triceps

La porción larga del triceps

Es decir, las tres cabezas del triceps están involucradas en la ejecución de este ejercicio.



Patada de triceps o Extensión alternada de los codos con mancuerna

Para realizar el ejercicio de triceps patada de triceps sigue estos pasos:

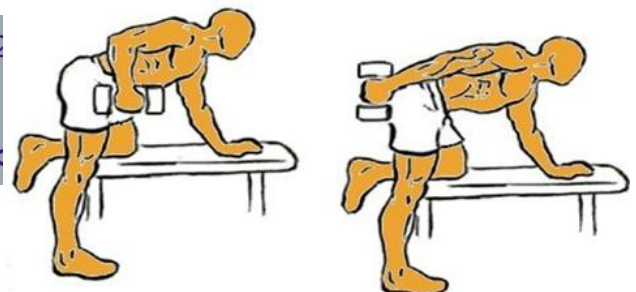
Ponte de pie, con las piernas ligeramente flexionadas y el tronco inclinado hacia delante. Fíjate bien que la espalda esté recta durante la realización del ejercicio.

Colocar el brazo en horizontal y paralelo al cuerpo con el codo flexionado y la mancuerna en la mano.

Inspirar y realizar una extensión del antebrazo, expirar al final del movimiento. Poner cuidado de no implicar el hombro en la realización del ejercicio y no girar la espalda al levantar la mancuerna. El codo no debe despegarse del cuerpo. Los movimientos deben ser controlados y conscientes, la subida más rápida y la bajada más lenta.

Repite el ejercicio 10 veces.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 92
 CEL. 81 1545 9584
 MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
 EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com





Los músculos que se trabajan con las extensiones de los codos sentado con barra son principalmente:

Las 3 cabezas o porciones del triceps, lateral, medial y larga.

La cabeza medial o vasto interno del triceps

La cabeza lateral o vasto externo del triceps

La porción larga del triceps, cabeza larga o vasto largo.

Es decir, las tres cabezas del triceps están involucradas en la ejecución de este ejercicio.

Extensión de los codos sentado con barra

Para realizar el ejercicio de triceps extensión de los codos sentado con barra siéntate en el banco con el respaldo recto con la barra Z detrás de la nuca, con las manos en pronación y lleva las manos sobre la cabeza con las manos alineadas con los antebrazos. Durante la ejecución del ejercicio mantén la mirada hacia arriba o al frente siempre, para evitar curvar la espalda.

Inspira y realiza una extensión de codos, llevando la barra hacia arriba hasta ponerla en vertical, procura mantener los codos en su sitio. Espira al finalizar el movimiento. Mantén la posición e inicia el descenso a menor velocidad que la subida.

Repite el ejercicio 10 veces.

Los músculos que se trabajan con las extensiones de los codos sentado con barra son principalmente:

El vasto interno del triceps

El vasto externo del triceps

La porción larga del triceps

Es decir, las tres cabezas del triceps están involucradas en la ejecución de este ejercicio.



Extensión de los codos sentado con una mancuerna cogida a dos manos

Para realizar el ejercicio de triceps extensión de los codos sentado con una mancuerna cogida a dos manos siéntate en un banco con la espalda recta, mirando al frente y las piernas apoyadas. Coge la mancuerna con las dos manos y llévala hacia atrás de forma que quede por detrás de la nuca.

A continuación inspira y extiende los codos, llevando la mancuerna hacia arriba, debes mantener los abdominales contraídos durante el ejercicio para evitar que se arqueé la espalda. La mancuerna debe quedar vertical respecto al suelo.

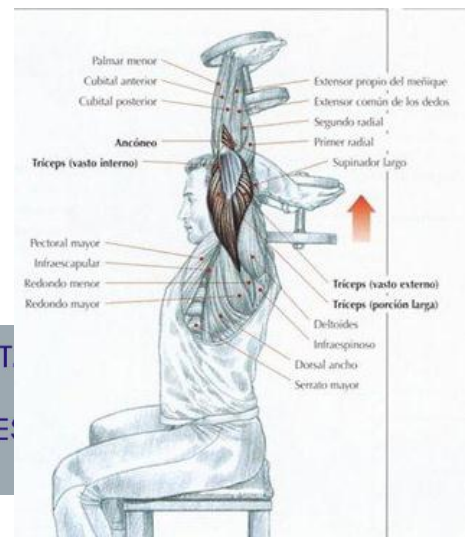
Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás a su posición inicial, al llegar al final del movimiento, expira.

Repite el ejercicio 10 veces.

Los músculos que se trabajan con las extensiones de los codos sentado con una mancuerna cogida a dos manos son principalmente:

El vasto interno del triceps

El vasto externo del triceps



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927 T
 CEL. 81 1545 9584
 MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225 C. E.
 EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com



La porción larga del tríceps

El anconeo

Es decir, las tres cabezas del tríceps están involucradas en la ejecución de este ejercicio.

Extensiones verticales alternadas de los codos con mancuerna o rompecraneos

Para hacer este ejercicio de tríceps agarra una mancuerna y si decides hacerlo sentado sítuete en un banco en dicha posición con los pies juntos y mirando al frente. Pon uno de los brazos en el lateral y con el otro brazo, el de la mancuerna, lleva la mancuerna a la nuca con el brazo doblado y el codo apuntando hacia arriba. Inspira y dobla el brazo ligeramente hacia arriba con la espalda bien recta llevando la mancuerna hacia arriba. Aguanta el peso de la mancuerna en esta posición durante unos dos o tres segundos mientras notas como trabaja el tríceps. Espira y baja el brazo a la posición inicial bajando el peso de forma controlada de nuevo hacia la nuca.

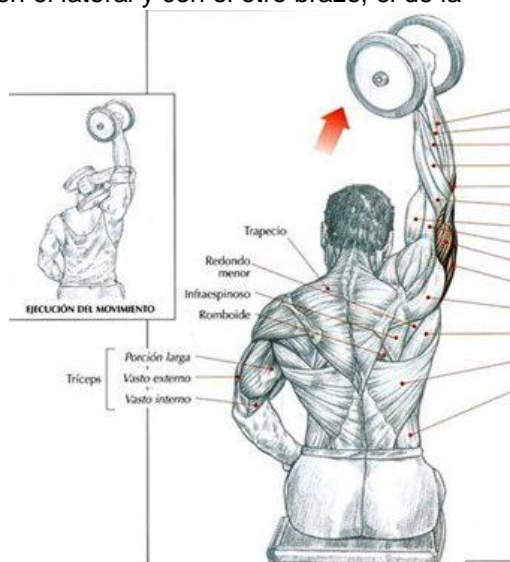
Repite el ejercicio 10 veces.

Consejos y trucos para hacer las extensiones verticales alternadas de los codos con mancuerna:

Durante este ejercicio debes sentir como tus tríceps arden con el ejercicio, si no lo sientes es que estás haciendo algo mal. Quizá estés usando demasiado peso y ejecutando mal el ejercicio.

Asegúrate de tener la espalda recta todo el tiempo y de no cargar el peso con el hombro.

Ten cuidado de no mover el brazo de su posición vertical, si lo necesitas agarra el brazo de la mancuerna con la otra mano.



Press frances en banco plano

Para realizar el ejercicio de tríceps de press frances en banco plano utiliza una barra en Z y ponte en un banco plano o horizontal con la barra en pronación, esto es con las manos hacia arriba, los brazos verticales y una anchura equivalente a la de tus hombros. Baja la barra flexionando los antebrazos y sin separar los codos haciéndola descender hacia la frente, por detrás de la frente o hacia la barbilla. Soltar el aire al bajar la barra y coger aire al subir la barra.

Repite el ejercicio 10 veces.

Los músculos que se trabajan en el press frances en banco plano son:

El vasto interno del tríceps

El vasto externo del tríceps

La porción larga del tríceps

Es decir, las tres cabezas del tríceps están involucradas en la ejecución de este ejercicio.



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO
 CEL. 81 1545 9584
 MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
 EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

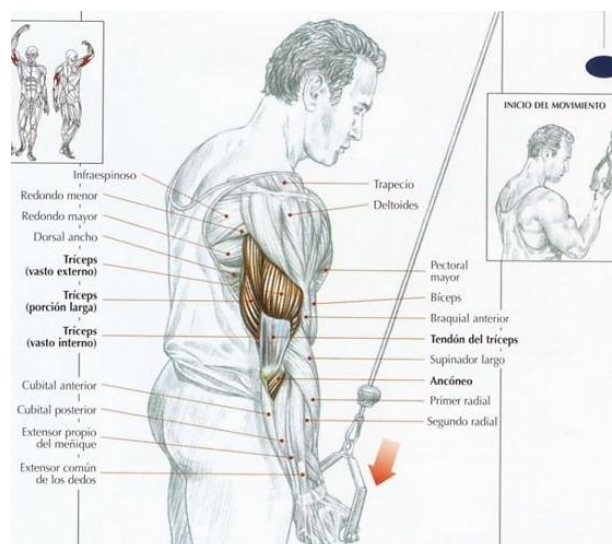
C. ESPECIALIDAD 10037832

Extensión alternada de los codos en polea alta con manos en supinación

Para realizar este ejercicio de triceps ponte de pie y mirando hacia la máquina, agarra el estribo o mango con una mano y agarre supino (el agarre en supinación es con la palma de la mano mirando hacia arriba, fíjate en la lámina o en el video si tienes dudas), inspira y realiza la extensión del codo llevando el estribo hacia abajo, hacia tus caderas. Espira el aire al final del ejercicio. Repite el ejercicio 10 veces.

Los músculos que se trabajan

Con este ejercicio se trabajan el músculo anconeo y los músculos extensores de la muñeca, debido al agarre en supinación. No olvides que los codos deben permanecer pegados al tronco durante todo el recorrido del ejercicio, si no puedes manejar el peso sin despegarlos es que estas usando un peso excesivo.



Extensiones de triceps en polea alta con agarre invertido o en supinación

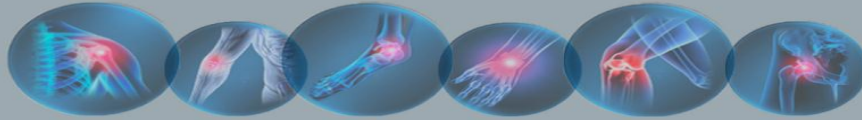
Para hacer este ejercicios sitúate de pie de frente a la máquina de la polea con los brazos pegados al cuerpo y los codos flexionados. Pon las manos por encima de las muñecas, es decir con agarre en supinación o con las palmas de las manos mirando hacia abajo. Coge aire y estira los codos llevando las manos hacia abajo al tiempo. Al llegar al final del recorrido suelta el aire.

Repite el ejercicio 10 veces.

¿Qué músculos se trabajan con extensiones de triceps en polea alta con agarre invertido o en supinación?

Este ejercicio se trabaja los músculos triceps, especialmente el vasto





DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

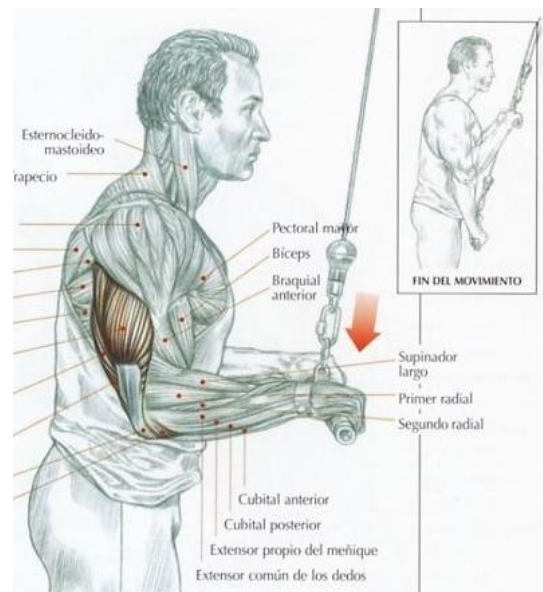
interno más que la porción larga del tríceps y el externo, el anconeo y los extensores de las muñecas. Los extensores de las muñecas (primer y segundo radiales, extensores de los dedos y cubital posterior) trabajan manteniendo la muñeca recta debido al tipo de agarre en una concentración isométrica durante todo el ejercicio.

Extensiones de tríceps en polea alta

Para hacer este ejercicio de tríceps sitúate de pie mirando hacia la máquina, pon las manos sobre la barra y mantén los codos pegados al cuerpo y alineados con este. Lleva las manos hacia abajo haciendo una extensión de codos y sin separar los brazos del cuerpo. Al finalizar el ejercicio suelta el aire. Repite el ejercicio 10 veces.

¿Qué músculos se trabajan con extensiones de tríceps en polea alta?

Este ejercicio trabaja los músculos tríceps y el anconeo.



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832