

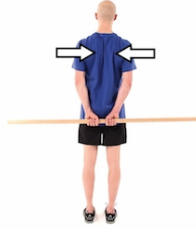
## Clinician Notes

Pectus Excavatum (Spanish)

STEP 1



STEP 2



### Estiramiento de pecho con apretón de hombros

**SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7**

#### Preparación

Comience de pie, en posición erguida, sosteniendo una barra detrás de su espalda con ambas manos juntas.

#### Movimiento

Suavemente, contraiga y junte los omóplatos. Debería sentir un estiramiento en la parte delantera de su pecho.

#### Consejo

Asegúrese de mover únicamente los omóplatos y mantenga las manos cerca del cuerpo.

STEP 1



STEP 2



### Rotación Supina de la Parte Inferior del Torso

**SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7**

#### Preparación

Comience acostado de espaldas con las rodillas dobladas y los pies descansando en el suelo.

#### Movimiento

Mantenga la espalda plana, lentamente incline las rodillas hacia el suelo hasta sentir un estiramiento en el torso y sostenga esta posición.

#### Consejo

Asegúrese de que su espalda y sus hombros permanezcan en contacto con el suelo.

STEP 1



STEP 2



STEP 3



### Estiramiento de pectorales con abducción de 90 grados en puerta

**SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7**

#### Preparación

Comience por pararse en posición erguida en el centro de un umbral de puerta.

#### Movimiento

Con los codos flexionados, coloque los antebrazos sobre los lados del umbral de puerta, formando un ángulo de unos 90 grados respecto del costado de su cuerpo, y luego dé un pequeño paso hacia adelante hasta sentir que la parte delantera de los hombros se estira. Manténgase en esta posición.

#### Consejo

Asegúrese de mantener un estiramiento suave y de no encoger los hombros durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



### Retracción Escapular

**SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7**

#### Preparación

Comience de pie y erguido.

#### Movimiento

Suavemente contraiga los omóplatos el uno hacia el otro, luego relájelos y repita.

#### Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta y de no encogerse de hombros durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



### Rotación Externa de Hombro y Retracción Escapular con Resistencia

**SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7**

#### Preparación

Comience de pie y bien erguido con los brazos a sus costados, sosteniendo una banda elástica con ambas manos. Doble los codos hasta un ángulo aproximado de 90 grados y con las palmas hacia arriba.

#### Movimiento

Lentamente haga una rotación de los antebrazos hacia los lados. Mientras hace esto, encoja los omóplatos uno hacia el otro y juntos hacia atrás. Haga una breve pausa, luego vuelva a la posición original.

#### Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta y de no encogerse de hombros durante el ejercicio.

STEP 1



STEP 2



### Extensión de hombro con resistencia - Neutral

**SETS: 3 | REPS: 10 | DAILY: 1 | WEEKLY: 7**

#### Preparación

Comience de pie con los brazos rectos hacia adelante y las palmas hacia adentro sosteniendo los extremos de una banda elástica de resistencia que está anclada sobre la cabeza en frente suyo.

#### Movimiento

Baje los brazos hacia los lados apretando juntos los omóplatos. Luego, vuelva a la posición inicial y repita.

#### Consejo

Asegúrese de mantener los codos y la espalda rectos, y no encoja los hombros durante el ejercicio.