

# TENDINOPATIA DE CODO ( CODO DE TENISTA)

## CONSIDERACIONES

### CREADOR

Jorge Muñoz Ramirez

### NIVEL

1

### EJERCICIOS

8

### DURACIÓN

00:16:22

### EQUIPAMIENTO

Sin equipamiento

## CIRCUITO 1 - 2 Series - 3 minutos de descanso al final de cada serie

### EXTENSIÓN ISOMÉTRICA RESISTIDA DE MUÑECA CON ANTEBRAZO EN PRONACIÓN

**REPETICIONES:** 5      **INTENSIDAD:** Normal      **VELOCIDAD:** Media



#### Posición:

Siéntate en una silla y apoya un antebrazo sobre un lateral de una mesa con la mano flexionada y la palma de la mano orientada hacia abajo cerrando la mano en un puño. Con la mano libre apóyala sobre el dorso de la otra mano.

#### Movimiento:

Intenta extender la muñeca elevando el puño mientras con la otra mano impides el movimiento y mantienes la posición adquirida.

#### Precauciones:

Mantén el codo y el antebrazo fijo en la mesa. Mantén una posición neutra del tronco.



### SUPINACIÓN ISOMÉTRICA DE MANO Y MUÑECA

**REPETICIONES:** 5      **INTENSIDAD:** Normal      **VELOCIDAD:** Media



#### Posición:

Siéntate en una silla con una posición alineada y apoya un antebrazo sobre una mesa con la palma de la mano orientada hacia abajo y apoya la otra mano sobre el dorso de la que está apoyada.

#### Movimiento:

Intenta realizar un giro con la mano y muñeca mientras con la otra mano impides el movimiento y mantén la posición adquirida.

#### Precauciones:

No muevas el codo de la mesa y mantén una posición neutra de la columna y cabeza.



### PRENSIÓN MANUAL ISOMÉTRICA CON PELOTA

**REPETICIONES:** 5      **INTENSIDAD:** Normal      **VELOCIDAD:** Media



#### Posición:

Siéntate en una silla y apoya un antebrazo sobre una mesa con la palma de la mano orientada hacia arriba agarrando una pelota con todos los dedos de la mano.

#### Movimiento:

Realiza la contracción apretando la pelota con todos los dedos de la mano y mantén la posición adquirida.

#### Precauciones:

Mantén la columna y la cabeza en posición neutra. No muevas el codo ni el antebrazo de la mesa.



## EXTENSIÓN DE MUÑECA CON MANCUERNA CON ANTEBRAZO EN PRONACIÓN

**REPETICIONES:** 5      **INTENSIDAD:** Normal      **VELOCIDAD:** Media



**Posición:**

Siéntate en una silla y apoya el antebrazo sobre un lateral de una mesa con la mano colgando por fuera de la mesa con la palma de la mano mirando hacia ti y agarra una mancuerna. La otra mano se apoya sobre el antebrazo. Mantén la columna y la cabeza en una posición neutra.



**Movimiento:**

Realiza una extensión de la muñeca elevando la mancuerna para intentar acercar la mano al antebrazo manteniendo la palma orientada hacia abajo, vuelve a la posición inicial lentamente y repite el movimiento.

**Precauciones:**

Mantén el codo y el antebrazo fijo en la mesa durante la elevación de la mancuerna, realizando el movimiento solo por la muñeca.

## FLEXO-EXTENSIÓN RESISTIDA DE MUÑECA CON TOALLA EN PRONACIÓN

**REPETICIONES:** 5      **INTENSIDAD:** Normal      **VELOCIDAD:** Media



**Posición:**

Siéntate en una silla con una posición alineada con las piernas separadas al ancho de la cadera y el tronco recto. Extiende los brazos y sujeta con las manos una toalla enrollada que está apoyada sobre una mesa. Orienta las palmas de las manos hacia abajo.



**Movimiento:**

Realiza una extensión de una muñeca traccionando de la toalla, a continuación realiza una flexión de la misma. La otra mano queda fija sujetando la toalla. Realiza el movimiento de forma constante.

**Precauciones:**

Realiza el movimiento solo con la muñeca.

## PRONACIÓN EXCÉNTRICA RESISTIDA A 90º CON MANCUERNA

**REPETICIONES:** 5      **INTENSIDAD:** Normal      **VELOCIDAD:** Media



**Posición:**

Siéntate en una silla y apoya un antebrazo sobre una mesa con la palma de la mano orientada hacia dentro sujetando la parte de abajo de una mancuerna. Con la mano libre agarra la mancuerna.



**Movimiento:**

Lleva la mancuerna hacia la mesa frenando el movimiento producido por la mano libre que impulsa la mancuerna hacia abajo. A continuación recupera la posición inicial y repite el movimiento.

**Precauciones:**

No muevas el codo de la mesa y mantén la columna y la cabeza en una posición neutra.

## PRONACIÓN EXCÉNTRICA CON MANCUERNA

**REPETICIONES:** 5      **INTENSIDAD:** Normal      **VELOCIDAD:** Media



**Posición:**

Siéntate en una silla y apoya un antebrazo sobre una mesa con la palma de la mano orientada hacia dentro sujetando la parte de abajo de una mancuerna. Con la mano libre agárrate el brazo.



**Movimiento:**

Intenta llevar la mancuerna hacia la mesa rotando hacia dentro sin que se mueva el codo y a continuación vuelve a la posición inicial.

**Precauciones:**

Desciende despacio la mancuerna controlando el movimiento. No muevas el codo de la mesa.



## MOVILIDAD DE CODOS EN CIRCUNDUCCIÓN POSTERIOR

**REPETICIONES:** 5

**INTENSIDAD:** Normal

**VELOCIDAD:** Media



**Posición:**

Colócate erguido con los pies separados a la anchura de la cadera, la espalda recta y los brazos a los lados con los codos flexionados.

**Movimiento:**

Realiza círculos hacia afuera con los antebrazos manteniendo la posición fija del hombro.



**Precauciones:**

Mantén la espalda recta.

Realiza suavemente el movimiento.

Mantén una respiración constante durante el ejercicio.