

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Flexión activa de cadera en supino

Flexionar la cadera llevando el muslo hacia el pecho . Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial

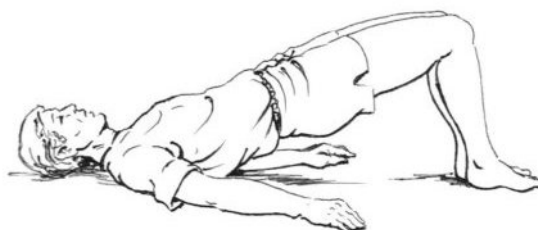
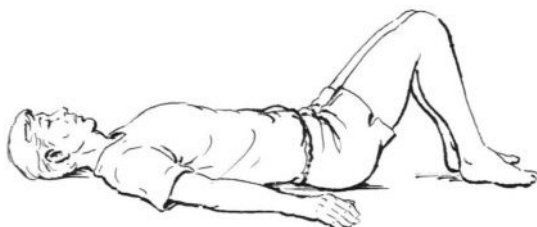
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de la pelvis supino

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia fuera. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Rotación interna de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia dentro. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

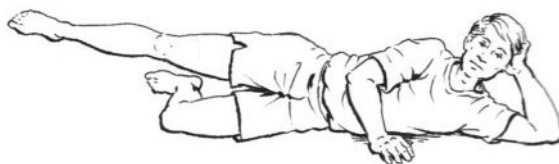
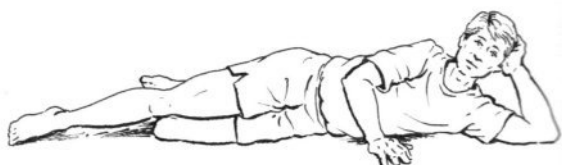
Series: 1
Repeticiones: 3



Glúteo medio decúbito lateral I

Elevar la pierna del lado afectado unos 20 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

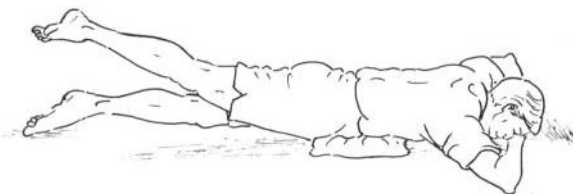
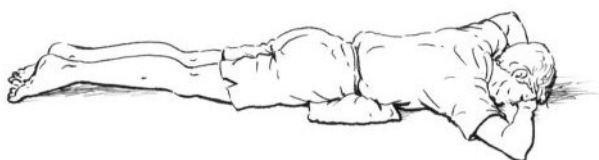
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión en prono

Elevar la pierna con la rodilla estirada lo máximo posible. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Extensión de rodilla tumbado (cadera 90°)

Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo. Mantener la posición 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de cuádriceps y flexores de cadera

Flexionar la rodilla y llevar la cadera hacia atrás. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Elevación de pierna en extensión I

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10

