

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Isométrico aductores supino con balón pies

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico aductores supino con balón rodillas I

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

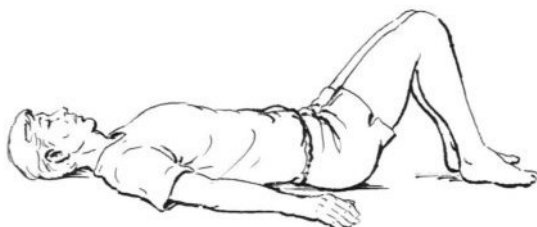
Series: 1
Repeticiones: 10



Abdominales superiores de frente (manos suelo)

Elevar la parte superior del tronco, de frente, despegándola del suelo unos centímetros. Dirigir las manos hacia las rodillas. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



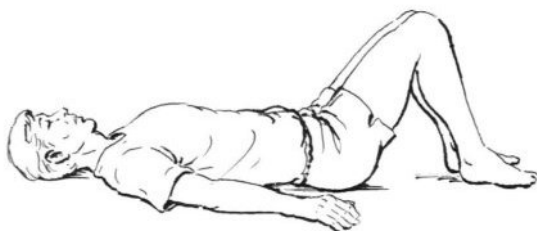
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Abdominales superiores cruzados (manos suelo)

Elevar la parte superior del tronco, hacia un lado, despegándola del suelo unos centímetros. Las manos se dirigen hacia la parte lateral de la rodilla. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

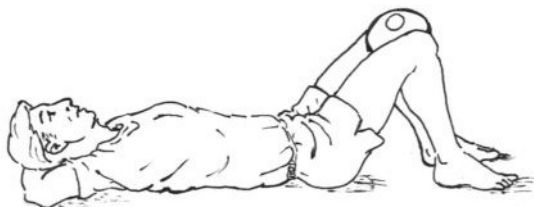
Series: 1
Repeticiones: 10



Abdominales superiores de frente/aductores

Elevar la parte superior del tronco, de frente, despegándola del suelo unos centímetros. A la vez, flexionar las caderas, llevando las rodillas al pecho, manteniendo sujeto el balón. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Apoyo unipodal tabla inestable

De pie, con el pie afectado apoyado en una tabla inestable. Mantener el equilibrio mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla.

Series: 1
Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Desplazamiento antero-posterior con tabla

Llevar la tabla deslizante hacia delante y hacia atrás de forma continua durante un minuto con cada pierna.

Series: 1
Repeticiones: 5



Desplazamiento lateral con tabla

Llevar la tabla deslizante con el pie en un ángulo de 90° hacia fuera y hacia dentro de forma continua durante un minuto con cada pierna.

Series: 1
Repeticiones: 5

