

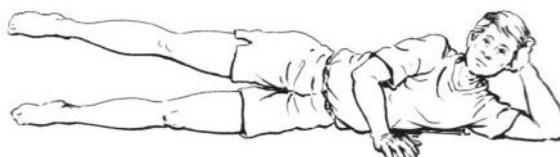
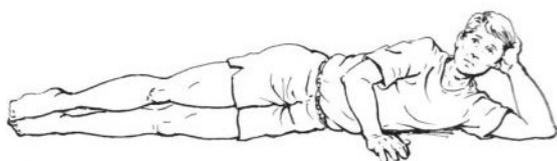
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Glúteo medio decúbito lateral II

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

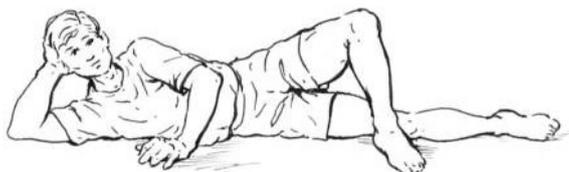
Series: 2
Repeticiones: 10



Aducción decúbito lateral pierna retrasada

Elevar la pierna unos 20 cm, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

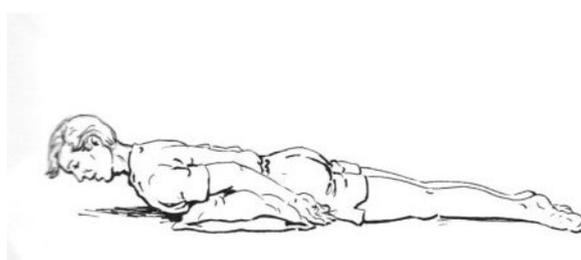
Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de tronco en prono

Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



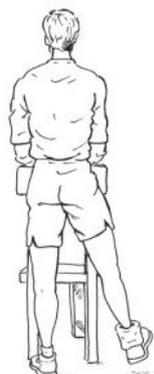
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Glúteo medio de pie con peso

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

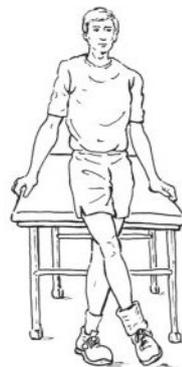
Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción de pie con peso

Llevar la pierna por delante del cuerpo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

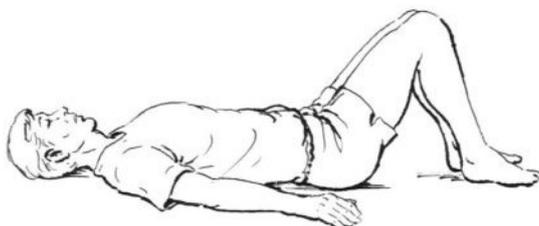
Series: 1
Repeticiones: 10



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



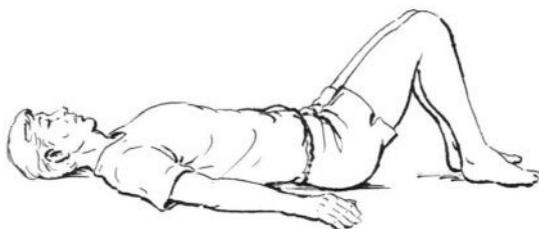
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

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



Movimientos de esquí de fondo

Coordinación sobre una pierna flexionando y extendiendo la rodilla y desplazando los miembros superiores al mismo ritmo.

Series: 5
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

"Fitter"

Realizar desplazamientos deslizándose de lado a lado durante 5 minutos.

Series: 1
Repeticiones: 1



Tabla deslizante

Realizar movimientos de patinaje sobre la tabla deslizante. Realizar 1 minuto de trabajo continuo.

Series: 1
Repeticiones: 5

