

TABLA DE EJERCICIOS DE CADERA PARA REALIZAR EN PISCINA



- Caminar hacia delante y hacia detrás, primero con ojos abiertos y luego con ojos cerrados. 10 minutos.
- Con manos apoyadas en el muro, flexionamos alternativamente las piernas hacia delante y luego ligeramente hacia detrás.
- Misma posición, pero ahora separamos las piernas alternativamente hacia un lado y el otro. 10 minutos.
- Con la espalda apoyada levantamos alternativamente las piernas estiradas haciendo fuerza contra el agua. 10 minutos.
- Misma posición, flexionamos cadera y rodilla de cada pierna, primero una y luego la otra. 10 minutos.
- Misma posición, inclinamos el tronco hacia un lado y luego el otro, sin hacernos daño, ni perder la estabilidad. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora realizaremos rotaciones de tronco, manteniendo las piernas abiertas y estables en la misma posición (con los brazos abiertos 90º y dentro del agua para resistir el movimiento). 10 minutos
- Equilibrio monopodal, mantener el equilibrio sobre una sola pierna, primero con ojos abiertos y luego, cuando se domine la posición, con ojos cerrados. Primero con una pierna y luego con la otra. 10 minutos.
- Con un pirulo en espalda, bicicleta con las piernas. 10 minutos
- Misma posición, pero ahora abrimos y cerramos las piernas. 10 minutos
- Misma posición, pero ahora llevamos alternativamente las piernas (que estarán juntas) hacia un lado y el otro). 10 minutos.
- Con dos tablas, debajo de cada mano (con los brazos abiertos 90º) llevamos las piernas juntas hacia delante hasta llegar a la superficie y luego hacia detrás. 5 minutos
- Misma posición, pero ahora vamos hacia un lado y el otro con piernas juntas, llegando hasta la superficie. 5 minutos.
- Sentadillas, con un balón de fitness apoyado sobre la espalda contra el muro de la piscina, con los pies a la misma altura que nuestra cadera, flexionamos ligeramente las rodillas sin perder la posición erguida de la espalda.



TABLA DE EJERCICIOS DE CADERA PARA REALIZAR EN PISCINA

- Posición de caballero: Flexionamos alternativamente las piernas dejando una flexionada delante y la otra flexionada detrás manteniendo la espalda recta y descendiendo a la vez en altura al realizar el ejercicio.
- Estiramiento de isquiotibiales. Con el pie apoyado en el muro intentamos acercar la mano hacia el pie de la pierna que estamos estirando. Mantenemos la tensión sin hacernos daño durante 10 segundos. 3 veces cada pierna
- Estiramiento de extensores de cadera, flexionamos la pierna hacia el pecho y mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos. 3 veces con cada pierna.
- Estiramiento de piramidal. Misma posición que antes, pero ahora llevamos la pierna hacia el lado contrario. 3 veces.
- Estiramiento de psoas iliaco. Como si fuésemos a estirar los cuádriceps, pero además de flexionar la rodilla, llevaremos ligeramente la pierna hacia detrás tensando sin dolor la zona alta del muslo y la región lumbar. 3 veces
- Caminar para relajar durante 10 minutos hacia delante
- Aplicación local de crioterapia cubierta con una toalla en la zona afectada durante 10 minutos.