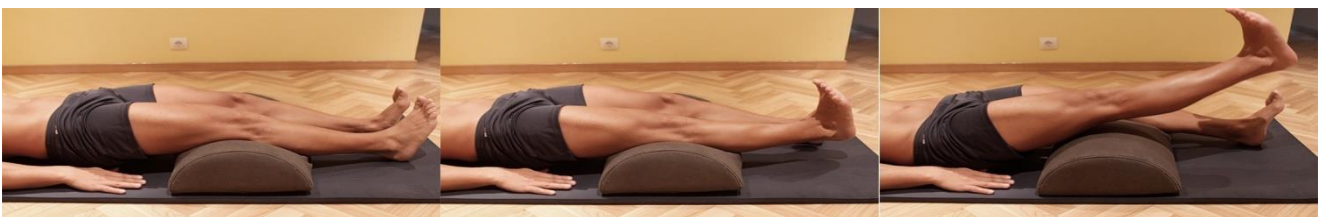


EJERCICIOS PARA CADERA



Tumbado boca arriba:

- Flexionar y estirar las rodillas alternativamente llevando las rodillas al pecho, la posición de partida será con flexión de caderas y rodillas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos en cruz, rodillas juntas hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo las rodillas flexionadas y los pies apoyados en todo momento.
- Misma posición, manteniendo los pies apoyados en el suelo, separamos una pierna y luego la otra.
- Con rodillas y cadera flexionadas, elevar pelvis junto con región baja de espalda y mantener tensión 10 segundos, y luego 5 segundos de relajación.
- Misma posición, pero ahora realizaremos báscula pélvica.
- Abdominales:
 - Para recto anterior: Elevando ligeramente la parte superior de tronco con apoyo de cabeza.
 - Para oblicuos: Misma posición que antes en la ejecución del ejercicio, pero ahora rotamos alternativamente cada vez hacia un lado y luego hacia el otro.
- Tumbad@ boca arriba con almohada de bajo de rodillas levantamos el pie sin despegar las rodillas de la almohada (con un peso en tobillos cuando llevemos varios días realizándolo) y hacemos fuerza 10 segundos y otros 10 descansamos.



- Misma posición que antes, pero ahora al levantar el pie llevaremos la pierna hacia rotación externa girando la pierna hacia fuera (marcando de esta forma mas el trabajo sobre el vasto interno).
- Misma posición, pero en esta ocasión apretaremos con el hueco de la rodilla hacia debajo contra la almohada 10 segundos y otros 5 segundos descansamos.
- Ahora, tumbad@ boca abajo apretaremos con el pie contra la almohada 10 segundos y otros 5 segundos descansamos.

- Tumbado boca abajo: Elevar brazo y pierna contraria de forma alternativa, sobre todo estirar y no levantar hacia arriba demasiado para no hacernos daño en la espalda.
- A cuatro patas: Elevar una pierna estirando rodilla hacia la horizontal y luego la contraria.



De pie:

- Báscula pélvica, para ello intentaremos acercar el pubis hacia el ombligo apretando la región glútea.
- Sentadillas, con un balón de fitness apoyado sobre la espalda contra la pared, con los pies a la misma altura que nuestra cadera, flexionamos ligeramente las rodillas sin perder la posición erguida de la espalda.



- 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.

Estiramientos:

- Coger con ambas manos alternativamente las rodillas cuando las llevamos al pecho. Mantenemos el estiramiento de forma suave 10 segundos y volvemos a relajar. 3 veces.



- Misma posición, pero al levantar la pierna estiramos la rodilla acercando a la vez la punta del pie. Mantenemos el estiramiento de forma suave 10 segundos y volvemos a relajar. 3 veces.
- Tumbado boca arriba, con rodillas flexionadas, dejamos caer una pierna para que tire en la parte interna. Mantenemos el estiramiento de forma suave 10 segundos y volvemos a relajar. 3 veces.
- Misma posición, pero ahora dejamos caer ambas piernas juntas hacia un lado primero y luego hacia el otro. Mantenemos la tensión 10 segundos y luego relajamos. 3 veces a cada lado.

LOS EJERCICIOS LOS DEBES REALIZAR SIN HACERTE DAÑO

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ªA TOMELLOSO
(CIUDAD REAL)

TELÉFONOS 686458723/926705297

www.fisioterapiabello.com