



ORTHOPEDIC  
ASSOCIATES  
of HARTFORD

50 Years of Excellence

## FORTALECIMIENTO DEL CENTRO

Ejercicios en casa

### FUERZA ABDOMINAL

Mientras está acostado boca arriba, contraiga los músculos del abdomen mientras baja el ombligo hacia el suelo.

Repetir 10 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 2 veces al día.



### ABDOMINALES

Mientras está acostado boca arriba con ambas rodillas dobladas sobre una superficie acolchada, coloque ambas manos detrás de la cabeza. Use las manos solo para sostener cómodamente el peso de la cabeza y no tire de la parte posterior de la cabeza. Contraiga el abdomen hacia adelante e intente despegar los omóplatos del suelo si es posible. Luego, baje lentamente el tronco hacia abajo y repita el ejercicio con los músculos y flexione el tronco hacia adelante mientras exhala. Flexione el tronco.



Repetir 10 veces.      Mantener 2 segundos.

Completar 2 series.      Realizar 2 veces al día.

### abdominales oblicuos

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Cruce los brazos sobre el pecho mientras contrae los músculos abdominales para mantener la pelvis neutra durante todo el ejercicio. Una vez que los músculos abdominales estén activos, levante la parte superior de la espalda de la mesa mientras gira el codo derecho hacia la rodilla izquierda. Luego, vuelva lentamente a la posición de espalda antes de girar el codo izquierdo hacia la rodilla derecha.



Repetir 10 veces.      Mantener 2 segundos.

Completar 2 series.      Realizar 2 veces al día.



ORTHOPEDIC  
ASSOCIATES  
of HARTFORD

50 Years of Excellence

## FORTALECIMIENTO DEL CENTRO

Ejercicios en casa

### FUERZA ABDOMINAL

Mientras está acostado boca arriba, contraiga los músculos del abdomen mientras baja el ombligo hacia el suelo.

Repetir 10 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 2 veces al día.



### ABDOMINALES

Mientras está acostado boca arriba con ambas rodillas dobladas sobre una superficie acolchada, coloque ambas manos detrás de la cabeza. Use las manos solo para sostener cómodamente el peso de la cabeza y no tire de la parte posterior de la cabeza. Contraiga el abdomen hacia adelante e intente despegar los omóplatos del suelo si es posible. Luego, baje lentamente el tronco hacia abajo y repita el ejercicio con los músculos y flexione el tronco hacia adelante mientras exhala. Flexione el tronco.



Repetir 10 veces.      Mantener 2 segundos.

Completar 2 series.      Realizar 2 veces al día.

### abdominales oblicuos

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Cruce los brazos sobre el pecho mientras contrae los músculos abdominales para mantener la pelvis neutra durante todo el ejercicio. Una vez que los músculos abdominales estén activos, levante la parte superior de la espalda de la mesa mientras gira el codo derecho hacia la rodilla izquierda. Luego, vuelva lentamente a la posición de espalda antes de girar el codo izquierdo hacia la rodilla derecha.



Repetir 10 veces.      Mantener 2 segundos.

Completar 2 series.      Realizar 2 veces al día.

## ESTABILIZACIÓN OBLICUA ISOMÉTRICA

Desde una posición supina con ambas rodillas dobladas, levanta una rodilla hasta 90 grados. Resiste la rodilla levantada con el brazo opuesto para contraer los oblicuos mientras mantienes la cabeza y los hombros sobre la colchoneta. No debe haber movimiento de la rodilla durante la contracción del oblicuo.



Repetir 10 veces      Mantener 10 segundos.  
Completar 1 serie      Realizar 2 veces al día.

## EJERCICIO ABDOMINAL ISOMÉTRICO CON UNA SOLA RODILLA AL PECHO

Acuéstese en la posición que se muestra con una cadera flexionada **MÁS DE 90 GRADOS** (hacia la nariz). Coloque la rodilla de manera que quede alineada con el ombligo/línea media, con el pie y la rodilla en la misma línea.

Coloque la misma mano lateral o ambas manos sobre la parte delantera de la rodilla como se muestra.

Comience a presionar su rodilla con la palma de la mano lentamente mientras presiona igualmente su rodilla contra sus manos. **Asegúrate de que la presión se ejerza hacia arriba, no solo hacia abajo.** Esta fuerza de tracción activará los abdominales.

Tus manos no se mueven y tu cadera/rodilla no se mueven, este es un ejercicio isométrico.

Mantén esta posición durante unos 30 segundos.

PARA UN DESAFÍO AGREGADO EN LA POSICIÓN ANTERIOR:

Meta la barbilla y, mientras continúa haciéndolo, comience a flexionar la parte superior del cuerpo hacia la rodilla y manténgala en esta posición.

Es posible que notes temblores en tus abdominales: intenta encontrar la cantidad de flexión (curvatura de la columna) que crea algún temblor y trata de aguantarlo.

Este ejercicio no produce dolor.

Duración 10 segundos

Completa 10 series      Realizar 2 veces al día



## BRAZO Y PIERNA ALTERNOS CUADRÚPEDOS - BIRD DOG

Mientras está en posición de gateo, contraiga los abdominales y luego levante lentamente una pierna y el brazo opuesto. Baje la pierna y el brazo y repita con el lado opuesto.

Mantenga la pelvis y la columna niveladas y estables todo el tiempo.

Repetir 10 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 2 veces al día.



## PLANCHA DESDE LAS RODILLAS

Acuéstese boca abajo y apóyese sobre los codos directamente debajo de los hombros. Active los músculos centrales y luego levante las caderas ligeramente de la mesa manteniendo el cuerpo en línea recta como se muestra. Imagine que baja los codos hacia las caderas mientras mantiene la posición para activar los músculos dorsales. Mantenga la posición tanto tiempo como pueda con el objetivo de mantenerla durante 1 minuto. Siga las pautas a continuación para los tiempos de retención a medida que progresa:

10 segundos de retención - 6 repeticiones

15 segundos de retención - 4 repeticiones

20 segundos de retención - 3 repeticiones

30 segundos de retención - 2 repeticiones Duración 20 segundos

Completar 3 series      Realizar 2 veces al día



## TABLÓN LATERAL MODIFICADO

Acuéstese de lado con las rodillas dobladas y levante el cuerpo apoyándose en los codos y las rodillas. Intente mantener la columna recta.

Repita en el otro lado.

Repetir 5 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 2 veces al día.



## Insecto muerto

Mientras está recostado boca arriba con las rodillas y las caderas flexionadas a 90 grados, use los músculos abdominales y mantenga la pelvis en posición neutra. No permita que la columna se mueva.

Mantén la pelvis en posición neutra y luego estira lentamente una pierna sin tocar el suelo. Al mismo tiempo, levanta el brazo opuesto por encima de la cabeza. No permitas que la columna se arquee durante este movimiento.

Regrese a la posición inicial y luego repita en el lado opuesto.

Repetir 10 veces. Mantener 2 segundos.

Completar 2 series. Realizar 2 veces al día.



## CHUPADA CON BALÓN MEDICO

Arrodíllate con una postura erguida. Activa los glúteos y el centro del cuerpo para mantener la estabilidad y el control. Mueve la pelota rápidamente en un patrón diagonal como se muestra. No permitas que la rodilla gire hacia adentro o hacia afuera.

Repita en la otra rodilla y lado.

Repetir 10 veces. Completar 2 series.  
Realizar 2 veces al día

