



ORTHOPEDIC
ASSOCIATES
of HARTFORD

50 Years of Excellence

CADERA

Ejercicios en casa

CHANCLAS DE TACÓN - TALLA LARGA CON TOALLA Y CINTURÓN

Sentado, coloque una pequeña toalla de mano debajo del talón. A continuación, envuelva el pie con un cinturón, una toalla o una sábana y doble la rodilla mientras el pie se desliza hacia el glúteo. Mantenga un estiramiento suave y vuelva a la posición original. Puede configurar el temporizador durante 2-3 minutos.

Repetir 10 veces. Mantener 1 segundo
Completar 3 series. Realizar 1 vez al día



ESTIRAMIENTO DE GASTROENTERÓLICO Y ÓLEO

Sentado en el suelo o en la cama con la pierna afectada estirada frente a usted, coloque una toalla o un cinturón alrededor de su pie. Tire hacia arriba hasta que sienta un estiramiento.

Repetir 10 veces Mantener 10 segundos. Realizar 1 vez al día.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES CON TOALLA

Mientras está acostado boca arriba, enganche una toalla o correa debajo de su pie y levante la pierna hasta sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna.

Mantenga la rodilla en posición estirada durante el estiramiento.

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



SET CUADRICULADO - TOALLA DEBAJO DE LA RODILLA

Apriete el músculo superior del muslo mientras intenta presionar la parte posterior de la rodilla hacia abajo, en dirección a la mesa.

Repetir 10 veces Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



ELEVACIÓN DE PIERNA ESTIRADA - SLR

Mientras está acostado boca arriba, levante la pierna con la rodilla estirada. Mantenga la rodilla opuesta doblada con el pie apoyado en el suelo.

Repetir 10 veces. Completar 3 series.

Mantener 15 segundos.
Realizar 1 vez al día



ABDUCCIÓN DE CADERA - COLOCACIÓN LATERAL

Mientras está acostado de lado, levante lentamente la pierna superior hacia un costado. Mantenga la rodilla recta y los dedos de los pies apuntando hacia adelante todo el tiempo. Mantenga la pierna alineada con el cuerpo.

La pierna inferior se puede doblar para estabilizar el cuerpo.

Repetir 10 veces. Mantener 1 segundo

Completar 3 series. Realizar 1 vez al día



ALMEJA LATERAL - ALMEJA

Mientras está acostado de lado con las rodillas dobladas, levante la rodilla superior mientras mantiene el contacto de los pies juntos.

No dejes que la pelvis se desplace hacia atrás durante el movimiento de elevación.

Repetir 10 veces. Mantener 1 segundo

Completar 3 series. Realizar 1 vez al día



CONSTRUYENDO PUENTES

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, contraiga los abdominales inferiores, apriete los glúteos y luego levántelos del piso o de la cama como si estuviera creando un "puente" con su cuerpo. Mantenga la posición y luego bájese y repita.

Repetir 10 veces. Mantener 1 segundo

Completar 3 series. Realizar 1 vez al día

