

Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121st Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

P: 303-457-4570 | F: 303-254-9590

Website: westminsteraccidentandinjury.com

Nombre:

Fecha:

Serie:

Tratamiento de ejercicios de rehabilitación y corrección con respeto. Es mejor seguir este programa en la misma orden, como dirigido por el Dr. Higgins. Usa ropa suelta, ropa cómoda y empieza los movimientos lentamente y con cuidado. Mantén un ciclo de respiración equilibrado con cada ejercicio. No salte un día o haga doble de su rutina. Si sientes algo que te molesta o dolor es debido a sus músculos haciéndose más fuerte.

Isometric Phase



Flexión

- Mire hacia la pared, espalda derecha y recargue su frente hacia la pelota
- Empuja la Frente en la pelota para dos cargos
- Asegúrese de mover sólo la cabeza y cuello
- Relaje el cuello para dos cargos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Extensión

- Espalda a la pared, erguirse y espalda derecha y descansa la corona de la cabeza contra la pelota
- Empuja la cabeza en la bola para dos cargos
- Asegúrese de mover sólo la cabeza y cuello
- Relaje el cuello para dos cargos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Izquierda y flexión Lateral derecha

- Espalda derecha con el hombro izquierdo junto a la pared, erguirse y posiciona la pelota justo por encima de la oreja
- Empuje la cabeza en la pelota para dos cargos
- Asegúrese de mover sólo la cabeza y el cuello
- Relaje el cuello para dos cargos
- Repita al lado derecho

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3