

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.

Inclinación Pélvica

- Acuéstese el piso con rodillas doblados y pies apoyados en el suelo
- Presione la espalda hacia abajo en el piso, apreté a los glúteo músculos levante la cadera hacia arriba
- Mantenga durante 10 segundos y luego suelte



Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

Puente de Cadera

- Acuéstese su espalda con las rodillas doblados pies apoyados en el suelo
- Presione la espalda hacia el piso apreté a los glúteo músculos y levante las caderas hacia el techo
- Sostenga la liberación de 10 – 30 segundos hacia abajo

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Estiramiento de Isquiotibiales

- Acuéstese su espalda con una pierna recta y la otra rodilla doblada hacia el pecho
- Enderece la pierna doblada hacia el techo, manteniendo el pie flexionado
- Doble la rodilla hacia el pecho y luego enderezar hacia fuera en el piso
- Repita con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

Aumento de Pierna Recta

- Acuéstese su espalda con una pierna recta y la otra doblada
- Levante la pierna recta hacia el techo, manteniendo el pie flexionado
- Suelte la pata al suelo y repita con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

