

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

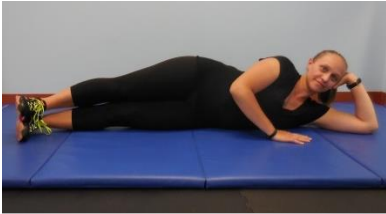
Website: westminsteraccidentandinjury.com

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.



Aumento Lateral de la Pierna

- Ponte de lado con los pies uno encima del otro
- Levanta la pierna encima hacia el techo
- Lanza la pierna hacia abajo y repite del otro lado.

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Círculos de cadera

- Ponte de lado con los pies uno encima del otro
- Levanta la pierna superior hacia el techo y haz pequeños círculos hacia una dirección y luego la otra dirección
- Repite en el otro lado

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Lado Posterior de la Pierna Subida

- Ponte de lado con los pies uno encima del otro
- Pon la pierna que directamente detrás de esta encima la otra pierna y luego levante la pierna hacia el techo manteniéndola detrás de usted.
- Repite en el otro lado

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Elevación de la Pierna

- Colóquese de lado con la pierna encima doblada y el pie apoyado detrás de la otra pierna
- Levante la pierna de abajo hacia el techo
- Repite en el otro lado

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3