

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.



Postura del Niño

- Empieza con las manos y rodillas en el piso junte los dedos y mantenga las rodillas la misma distancia del ancho de su cadera
- Presione la cadera hacia atrás hacia los talones y las manos hacia delante apoye la frente en el suelo
- Mantenga por 30 segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos : 3



Bebé Feliz

- Acuéstese en la espalda
- Mueva ambas rodillas hacia el pecho y agarre los dedos de los pies
- Muévase suavemente de un lado al otro
- Sostenga por 30 segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Estiramiento de Cadera Rotación Externa

- Acuéstese en la espalda con una rodilla doblada
- Cruza el otro pie sobre la rodilla doblada creando una forma de la figura "4"
- Mueva la rodilla doblada hacia el pecho para un estiramiento más profundo
- Sostenga por 30 segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Tramo de Estocada

- Arrodillarse en una rodilla, asegurándose de que hay un ángulo de 90 grados en ambas rodillas
- Presione hacia delante hasta que sienta el estimo
- Levante el brazo opuesto de la pierna delantera y extiéndala sobre la pierna delantera

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

