

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.



Puente de Cadera

- Acuéstese en el piso las rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo
- Presione la espalda hacia el piso, apretar a los glúteo músculos y levante la cadera hacia el techo
- Mantenga para 10 – 30 segundos hacia abajo

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Estiramiento de Isiotibiales

- Acuéstese en el piso con una pierna recta y la otra rodilla doblada hacia el pecho
- Enderece la pierna doblada hacia el techo, manteniendo el pie flexionado
- Flexionar la rodilla hacia el pecho y luego enderece hacia el piso
- Repita con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Giro del Decúbito Supino

- Acuéstese en el piso con los brazos hacia fuera al lado en una posición de la letra "T"
- Doble una pierna y resto del pie justo por encima de la otra rodilla
- Gire lejos y como pueda manteniendo los hombros hacia el piso
- Sostenga por 30 segundos y repita al otro lado

Reps: 10 Conjuntos: 3



Tramo de Extensión Propenso

- Acuéstese en su estómago descansando se en los antebrazos, presionando la parte superior del cuerpo para arriba en un arco
- Sostenga por 30 segundos y suelte lentamente la parte superior del cuerpo hacia el piso

Reps: 10 Conjuntos: 3