

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

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.



Gato / Vaca

- Comience con las manos y rodillas hacia el piso
- Arquee la espalda y baje la cabeza
- A continuación, invertir el arco

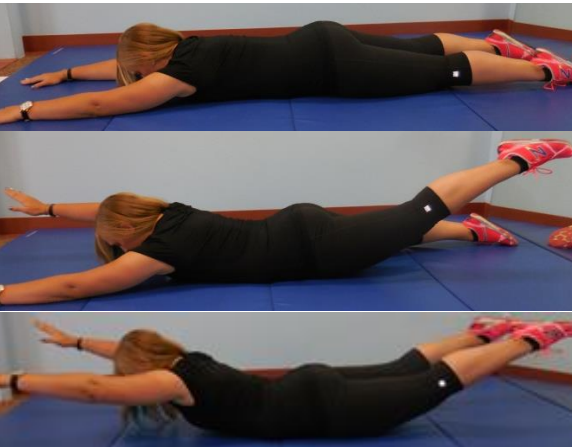
Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Bird Dog

- Inicio en manos y rodillas
- Levante el brazo contrario la pierna hacia afuera y lejos del cuerpo
- Sostenga durante 3 segundos y luego cambie lados

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Ejercicio de Extensión Propenso

- Acuéstese boca abajo con los brazos estirados hacia fuera
- Levante el brazos contrario del pie y empuje hacia el techo sostener 3 segundos y cambiar

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

Superman

- Acuéstese boca abajo con los brazos estirados hacia fuera
- Las cuatro extremidades para levantar el piso, mantenga pulsado durante 3 segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Estiramiento Lateral

- De pie con las manos en las caderas
- Lentamente dobla hacia un lado
- Durante 3-5 segundos y levante lentamente la parte superior del cuerpo hacia la posición inicial
- Repita en el otro lado.

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3