

Notas :

1 Flexión/ext. activa de cadera.



Párese en un pie y apóyese en un objeto estable (una pared, una silla o una mesa). Mantenga el cuerpo lo más estable posible y la pierna estirada, balancee la pierna levantada hacia adelante y hacia atrás.



Series: 1 Reps: 15

3 Abducción/aducción activa de cadera



Párese en un pie y apóyese en un objeto estable (una pared, una silla o una mesa). Mantenga el cuerpo lo más estable posible y la pierna estirada, balancee la pierna levantada de lado a lado frente a usted.



Series: 1 Reps: 15

5 Zancada adelante

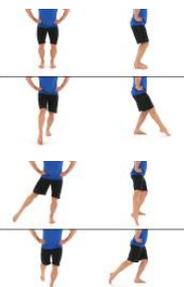


Párese con los pies separados a la altura de las caderas. Dé un paso hacia adelante en posición de zancada al frente (90 grados entre las caderas y las rodillas), sin dejar que la rodilla de adelante sobrepase el pie. Coloque el talón en el suelo y mantenga la rótula alineada con el segundo dedo del pie. Regrese a la posición inicial empujándose con el talón. Repita con la otra pierna, si se lo indicaron.



Series: 1 Reps: 15

7 Propiocepción reloj



Párese en una pierna (pierna lesionada) con la rodilla a unos 40 grados. Desplace la pierna contraria hacia adelante, luego al costado y hacia atrás (reloj) con control. Mantenga el equilibrio con la pierna de apoyo.

Series: 1 Reps: 15

2 Flexión de cadera, de pie



Párese derecho y apóyese en una silla. Flexione una pierna hacia arriba, lo más alto que pueda, doblando la rodilla. Asegúrese de no arquear la espalda. Baje la pierna y repita.



Series: 1 Reps: 15

4 Rotación interna/ext. activa de cadera



Párese en un pie y apóyese en un objeto estable (una pared, una silla o una mesa). Mantenga el cuerpo lo más estable posible y la pierna estirada, haga movimientos en forma de 8 en las dos direcciones con la pierna levantada.



Series: 1 Reps: 15

6 Sentadillas, libre



Párese bien derecho y con las manos en las caderas, los pies a la altura de las caderas. Inicie la sentadilla, empujando las caderas hacia atrás, como para sentarse en una silla. Continúe el movimiento flexionando las rodillas, manteniéndolas por encima de los pies. Baje hasta que los muslos queden casi paralelos al suelo o hasta donde no le sea posible mantener la espalda en posición neutra, es decir, cuando comience a encorvarse. Vuelva a subir y repita. Es importante mantener la columna vertebral en posición neutra y las rodillas alineadas, durante todo el movimiento.



Series: 1 Reps: 15