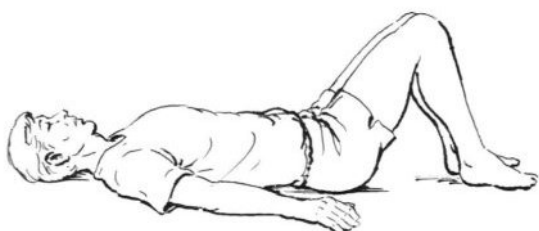


Flexión de caderas supino

Llevar las dos rodillas al pecho ayudando con las manos en la parte final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

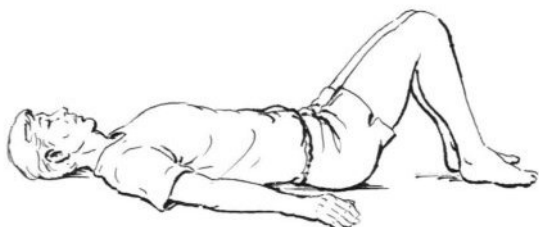
Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de cadera supino (flexión contralateral)

Llevar la rodilla al pecho ayudando con las manos en la parte final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de cadera supino

Llevar la rodilla al pecho hasta notar tirantez, ayudando con las manos en la parte final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de cadera sentado

Flexionar la cadera y llevar con las manos la rodilla en dirección al hombro contrario. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir intentando llegar un poco más allá.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento rotadores internos de pie

Llevar el pie hacia fuera, manteniendo la rodilla estirada y el cuerpo recto. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5

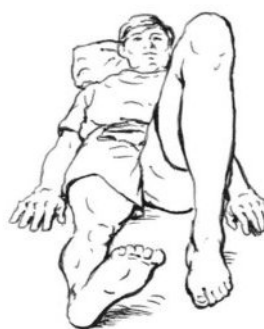


Rotación interna de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia dentro. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento abductores de pie

Cruzar la pierna afectada por detrás de la pierna sana. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento aductores unilateral supino

Llevar la pierna hacia fuera, manteniendo la otra fija. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla tumbado (cadera 90°)

Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo. Mantener la posición 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Elevación de pierna en extensión I

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de cadera de pie

Llevar la pierna hacia delante, manteniendo la rodilla extendida. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico de glúteos supino

Apretar las nalgas todo lo que pueda. Mantener 3 segundos y descansar.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de cadera de pie

Llevar la pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna activa en supino

Girar la pierna hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa activa en supino

Girar la pierna hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

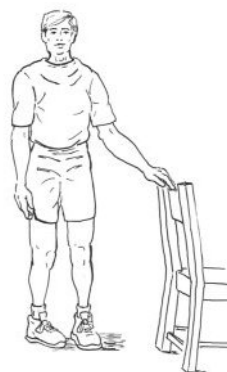
Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna de pie

Girar la pierna hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa de pie

Girar la pierna hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral (almohada)

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio supino

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

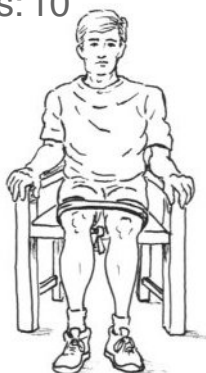
Series: 1
Repeticiones: 10



Abducción de cadera sentado con banda elástica

Separar la rodilla y el muslo de la pierna afectada, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico aductores supino con balón rodillas I

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

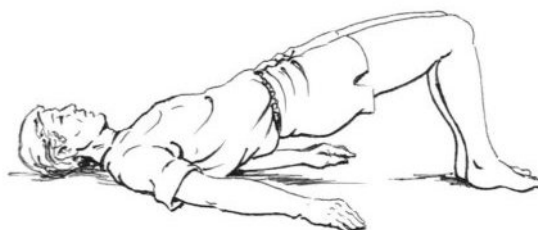
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de la pelvis supino

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.

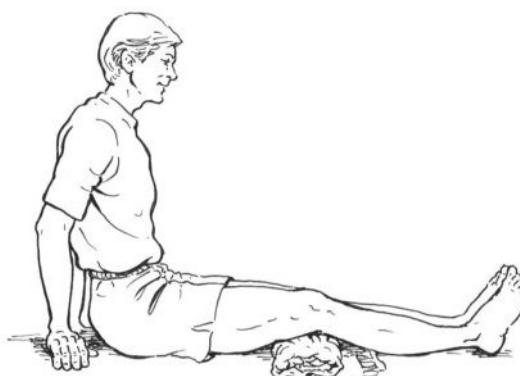
Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico de cuádriceps en extensión

Colocar una toalla bajo la rodilla. Extender la rodilla apretando la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



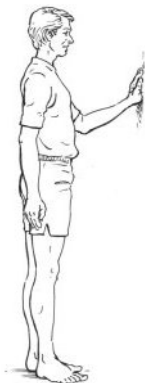
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Flexión de rodilla de pie

Flexionar la pierna llevando el pie hacia la nalga. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Pulsiones en silla

Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Llevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10

