

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.



Muerto Error

- Acuéstese boca arriba con las manos y los pies hacia el techo
- Baja al mismo brazo y pierna hacia el suelo
- Regrese a la posición inicial
- Repita en el otro lado

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

Hacer Retroceder la Mitad

- Comience en una posición sentada con las rodillas dobladas y la espalda recta
- rodar lentamente hacia atrás hasta que su espalda baje está en el piso
- Levante la parte superior del cuerpo de nuevo a una posición sentada

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

Giro de Rusia

- Comience en una posición sentada con las rodillas dobladas
- Girar el torso hacia la derecha y la izquierda alterna
- Mantenga la espalda recta y las rodillas hacia delante

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

Tablón

- Colocar boca abajo sobre sus antebrazos y dedos de los pies
- Mantenga su cuerpo en una línea recta desde la cabeza hasta los talones
- Apriete todo y mantenga la posición durante 10 segundos a 1 minuto

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3