

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.



Posición en Cucullas

- Coloque los pies una distancia poco más grande de y el ancho de su cadera y extende las manos
- Dobra las rodillas y la cadera para tener una posición sentada
- Por dos veces regresa para arriba

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Sentadillas Sumo

- Coloque los pies una distancia poco más grande del ancho de su cadera con los dedos hacia afuera
- Dobra las rodillas hacia fuera sobre los dedos del pie moviéndose hacia abajo hacia el piso
- Por dos veces y regrese para arriba

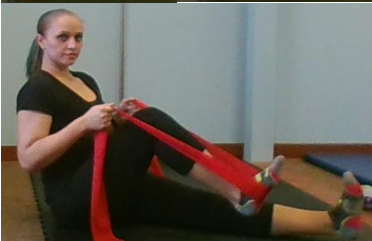
Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Embestida

- Soporte con pies de ancho cadera aparte una pierna detrás en una posición escalonada
- Flexionar la rodilla trasera y arrodillarse
- Liberar a pie y repita con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Prensa de Piernas

- En posición sentada ten una pierna directa envuelve la venda alrededor del otro pie
- Sostenga los extremos de la venda con las dos manos mantenga la espalda recta y presiona la pierna lejos dos veces
- Mueva la pierna hacia atrás y repite con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

