

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

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.



Extensión de la Rodilla

- Ata los extremos la venda juntos y engancha en una puerta
- Con la espalda a la puerta coloque el tobillo entre la venda
- Mueva la pierna hacia delante hasta que la rodilla este derecha dos veces
- Descanse por dos segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Flexión de la Rodilla

- Ata los extremos de la venda junto y engancha en la puerta
- Mirando hacia la puerta colicua el tobillo entre la venda
- Flexión la rodilla y mueva el talón hacia atrás dos veces
- Descanse por dos segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Dóblese Hacia Adelante

- Comience de pie con los pies la misma distancia del ancho de su cadera
- Comenzando con la cabeza mirando abajo y lentamente sigue moviendo hacia el piso
- Mantén esta posición por 10-30 segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3