

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.



Flexión de Cadera

- Ata los extremos de la venda juntos y engancha en una puerta
- Con la espalda a la puerta coloque el tobillo entre la venda
- Mueva a la pierna hacia adelante manteniendo la rodilla recta dos veces
- Descansa dos segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Extensiones de Cadera

- Ata los extremos de la venda juntos y engancha en una puerta
- Con la mirada hacia la puerta coloque el tobillo entre la venda
- Mueva la pierna hacia atrás manteniendo la rodilla recta dos veces
- Descansa dos segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Abducciones de Cadera

- Ata los extremos de la venda juntos y engancha en una puerta
- Mirando hacia delante coloque el tobillo del pie cerca de la puerta entre la venda
- Flexión la pierna y mueva de lado a lado por dos veces manteniendo la rodilla recta
- Descansa dos segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Abducciones de Cadera

- Ata los extremos de la venda juntos y engancha en una puerta
- Mirando hacia delante coloque el tobillo del pie lejos de la puerta entre la venda
- Flexión la pierna y mueva de lado a lado manteniendo la rodilla recta por dos veces
- Descansa dos segundos

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3