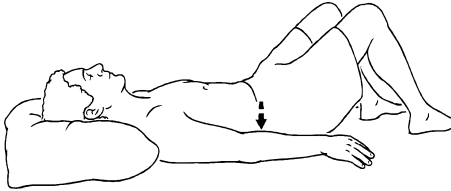


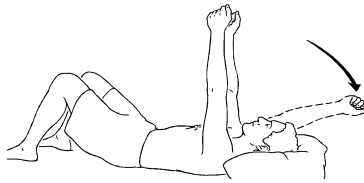
ESTABILIZACION DE TRONCO - 4
Abdominal Isométrico



Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, contraiga los músculos del estomago presionando los codos contra el piso. Sostenga 5 segundos.

Repita 10 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

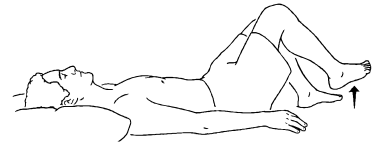
ESTABILIZACION DE TRONCO - 5 Flexión Extremidad (Posición de Gancho)



Contraiga el estomago y baje lentamente el brazo derecho por encima de la cabeza hasta que la espalda comience a arquearse. Mantenga el tronco rígido.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

ESTABILIZACION DE TRONCO - 6
Elevación Pierna Doblada (Posición de Gancho)



Contraiga el estomago y eleve lentamente la pierna derecha a 4 cm. del piso. Mantenga el tronco rígido. Sostenga 5 segundos.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

MOVILIZACION DE COLUMNA - 26 Rotación Lumbar: Caudal - Bilateral (Boca Arriba)



Con los pies y rodillas juntos, brazos extendidos a los lados rote las rodillas hacia la izquierda llevando la cabeza en dirección opuesta, hasta sentir un estiramiento. Sostenga 30 segundos. Descanse.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

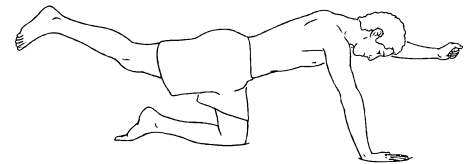
CADERA / RODILLA - 48 Piriformes (Boca Arriba)



Cruce las piernas, pierna derecha encima. Lleve ambas piernas hasta el pecho hasta sentir un estiramiento en la zona de la cadera/glúteos de la pierna de encima. Sostenga 30 segundos.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

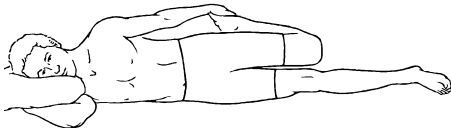
ESTABILIZACION DE TRONCO - 20
Extensión Extremidad Superior / Inferior (de Pies y Manos)



Contraiga el abdomen y eleve la pierna derecha y el brazo opuesto. Mantenga el tronco rígido.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

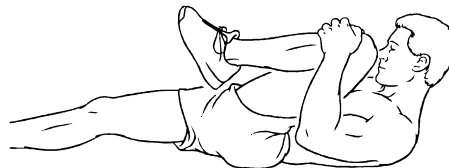
ESPALDA - 32 Elongación del Cuadriceps



Lleve el talón izquierdo hacia los glúteos hasta sentir un estiramiento cómodo en el muslo anterior. Sostenga 30 segundos.

Realice 3 rutinas por sesión. Realice 2 sesiones por día.

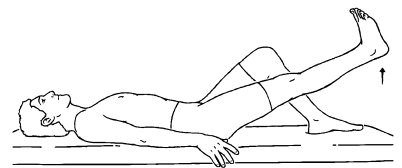
ESPALDA - 82 Rodilla al Pecho: con Elongación Flexión de Cuello (Boca Arriba)



Lleve la rodilla izquierda hacia el pecho, incline la quijada hacia adentro y eleve la cabeza. Sostenga 30 segundos. Descanse.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

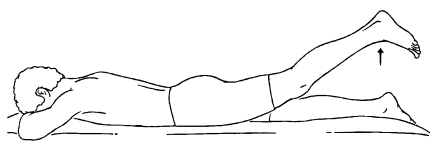
CADERA / RODILLA - 17 Fortalecimiento: Elevación de Pierna Extendida (Fase 1)



Contraiga el músculo anterior del muslo derecho, eleve la pierna 12 cm. de la superficie de apoyo, manteniendo la rodilla extendida.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

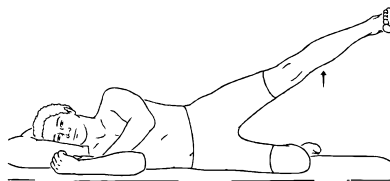
CADERA / RODILLA - 20 Fortalecimiento: Extensión de Cadera (Boca Abajo)



Contraiga los músculos de la parte anterior del muslo izquierdo, eleve la pierna 8 cm. de la superficie de apoyo, manteniendo la rodilla extendida.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

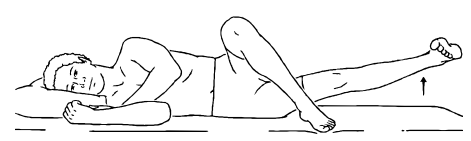
CADERA / RODILLA - 21 Fortalecimiento: Abducción de Cadera (de Lado)



Contraiga los músculos de la parte anterior del muslo izquierdo, eleve la pierna 12 cm. de la superficie de apoyo, manteniendo la rodilla extendida.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 22 Fortalecimiento: Aducción de Cadera (de Lado)



Contraiga los músculos de la parte anterior del muslo derecho, eleve la pierna 4 cm. de la superficie de apoyo, manteniendo la rodilla extendida.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

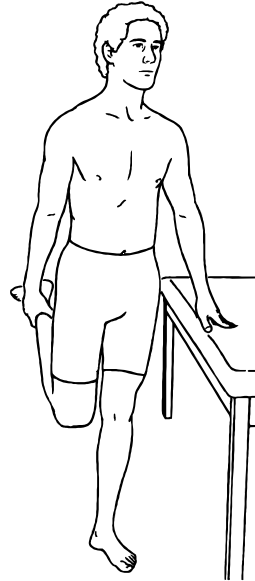
Routine For:

Created By: Saint Joseph Hospital

HEP LOW BACK WO THERA SPANISH

CADERA / RODILLA - 37 Elongación: Cuadriceps (de Pie)

Lleve le talón derecho hacia el glúteo hasta sentir un estiramiento en la parte anterior del muslo. Sostenga 30 segundos.



Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.