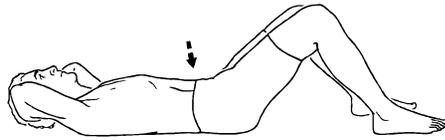


ESPALDA - 22 Rotación Pélvica

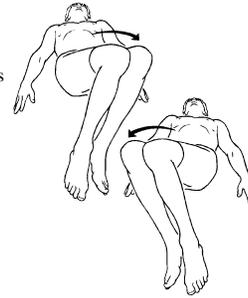


Afirme la espalda mientras contrae los músculos del estomago y glúteos.

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

ESPALDA - 35 Rotación Lumbar (sin Peso)

Con los pies apoyados sobre el piso, lentamente balancee las rodillas de lado a lado en movimientos pequeños, sin dolor. Permita que la espalda baja rote ligeramente.



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

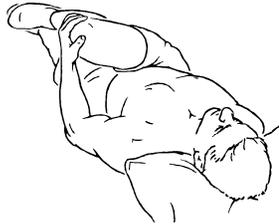
CADERA / RODILLA - 48 Piriformes (Boca Arriba)



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 3 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

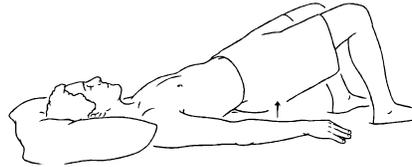
CADERA / RODILLA - 66 Elongación: Piriformes (Boca Arriba)



Lleve la rodilla derecha hacia el hombro opuesto. Sostenga 30 segundos. Descanse.

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

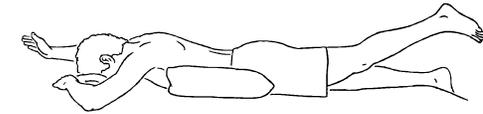
ESTABILIZACION DE TRONCO - 9 Puente



Levante los glúteos lentamente del piso, manteniendo el estomago contraído.

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

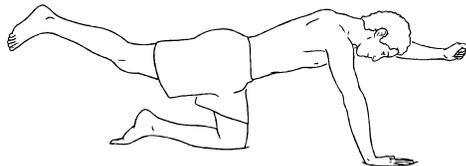
ESTABILIZACION DE TRONCO - 18 Elevación Brazo / Pierna Opuestos (Boca Abajo)



Con el abdomen y la cabeza apoyados, rodilla izquierda extendida, eleve simultáneamente pierna y brazo opuesto a 8 cm. del piso.

Repita 15 veces por rutina. 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.

CADERA / RODILLA - 34 Elongación: Flexores de la Cadera

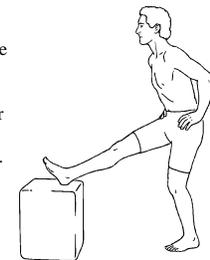


Arrodillado sobre la pierna derecha, empuje lentamente la pelvis hacia abajo arqueando levemente la espalda hasta sentir un estiramiento en la parte anterior de la cadera. Sostenga 30 segundos.

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

CADERA / RODILLA - 39 Elongación: Isquiotibiales (de Pie)

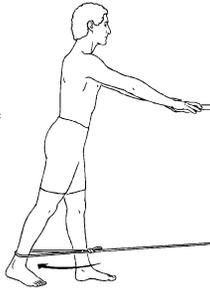
Coloque la pierna derecha sobre un banco. Inclínese lentamente hacia adelante, hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantenga la espalda recta. Sostenga 30 segundos.



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

CADERA / RODILLA - 28 Fortalecimiento:  
Extensión de Cadera – Resistida

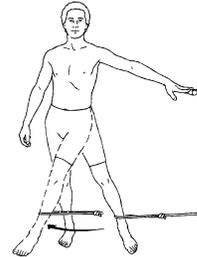
Con una banda elástica alrededor del tobillo derecho, de frente al punto de agarre de la banda, lleve la pierna extendida hacia atrás.



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

CADERA / RODILLA - 26 Fortalecimiento:  
Aducción – Resistida

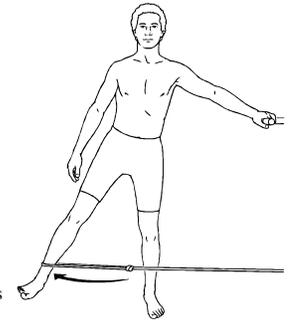
Con una banda elástica alrededor de la pierna izquierda, cruce la pierna por delante del cuerpo.



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

CADERA / RODILLA - 27 Fortalecimiento:  
Abducción de Cadera – Resistida

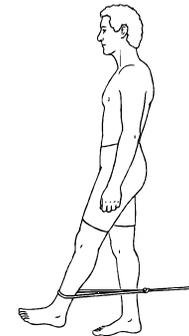
Con una banda elástica alrededor de la pierna derecha, pierna opuesta hacia el punto de agarre de la banda, lleve la pierna hacia afuera del cuerpo.



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

CADERA / RODILLA - 29 Fortalecimiento:  
Flexión de Cadera – Resistida

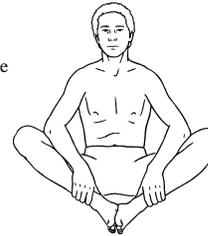
Con una banda elástica alrededor del tobillo izquierdo, de espaldas al punto de agarre de la banda. Lleve la pierna hacia adelante manteniendo la rodilla extendida.



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

CADERA / RODILLA - 32 Elongación:  
Muslo Externo / Ingle

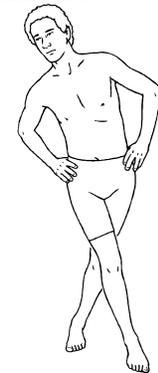
Coloque los talones juntos y acerque ambos pies hacia la ingle hasta sentir un estiramiento en el muslo interno y la ingle. Sostenga 30 segundos.



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

CADERA / RODILLA - 36 Elongación: Tensor

Cruce la pierna derecha en frente de la otra, luego inclínese hacia el mismo lado hasta sentir un estiramiento en la otra cadera. Sostenga 60 segundos.



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