

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.



El Ejercicio Abrocha de la Mariposa

- Banda de lazo firmemente alrededor de las piernas y acuéstese en la espalda con las rodillas dobladas
- manteniendo los pies juntos abren las rodillas hacia los lados opuestos dos veces
- Edición de las rodillas copia de seguridad

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Flexión de Cadera

- Abrocha el lazo alrededor de las piernas en una posición sentada
- Levanta la rodilla para arriba dos veces
- Mueva la pierna hacia abajo dos veces
- Repite con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Rotación Interna de Cadera

- Ata los extremos del lazo juntos, engánchalo de anclaje en una puerta y siéntese detrás del punto de
- Ponga el pie más cercano a la puerta enganche entre el lazo
- Mueva la pierna de lado a lado dos veces
- Descanse por dos segundos y repite con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Rotación externa de la cadera

- Ata los extremos de la venda junto, engancha lo en la puerta y siéntese detrás del punto de enganche
- Pon el pie lejos de la puerta dentro de lavanda
- Mueve la pierna hacia afuera y lejos de lado a lado dos veces
- Descanse por dos segundos y repite con la otra pierna

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3

