

Elevación de pierna en extensión I

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión con peso I

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión II

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

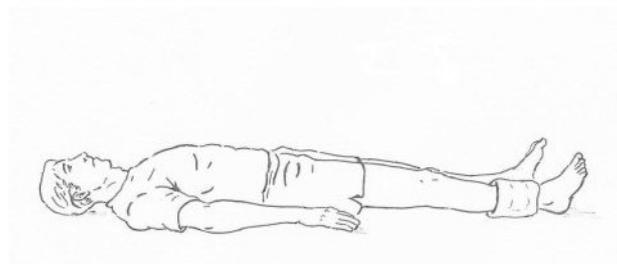
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión con peso II

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

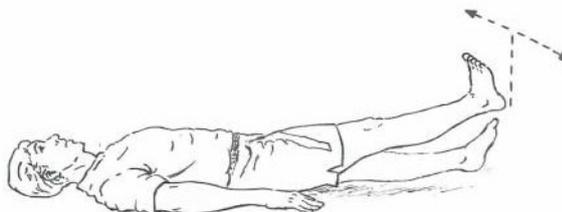
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión trazando una "T"

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Trazar una "T" en el aire 3 veces. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión activa de cadera en supino

Flexionar la cadera llevando el muslo hacia el pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de cadera de pie

Llevar la pierna hacia delante, manteniendo la rodilla extendida. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

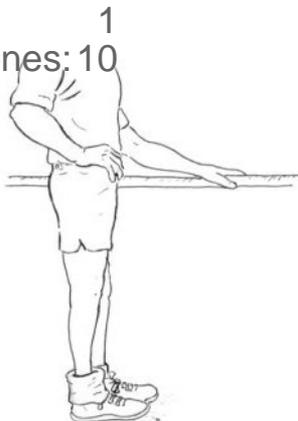
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de cadera de pie con peso

Llevar la pierna hacia delante, manteniendo la rodilla extendida. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

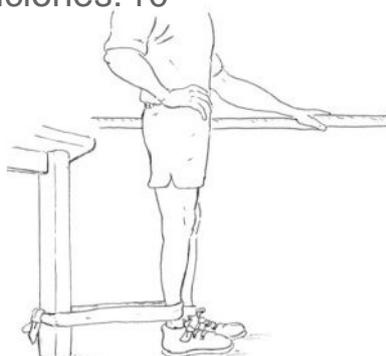
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de cadera de pie con banda elástica

Llevar la pierna hacia delante, manteniendo la rodilla extendida. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10

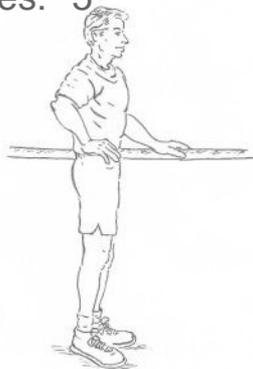


PROGRAMAS DE EJERCICIOS --- para Cadera

Flexión de cadera de pie rodilla en flexión

Llevar la pierna hacia arriba, flexionando la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de cadera de pie rodilla en flexión y peso

Llevar la pierna hacia arriba, flexionando la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico de glúteos supino

Apretar las nalgas todo lo que pueda. Mantener 3 segundos y descansar.

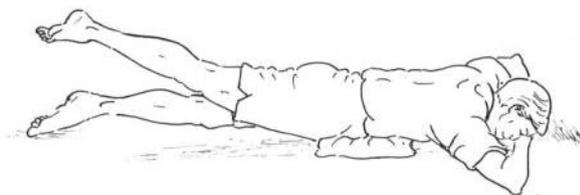
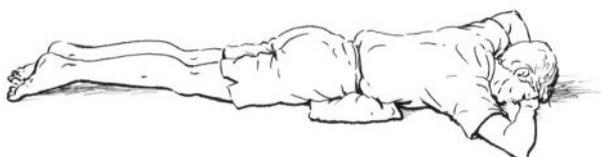
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión en prono

Elevar la pierna con la rodilla estirada lo máximo posible. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

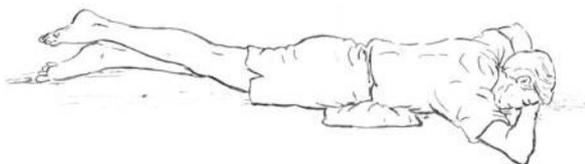
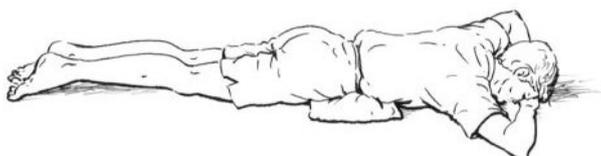
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión prono (30°)

Elevar la pierna con la rodilla estirada, no más de 30°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

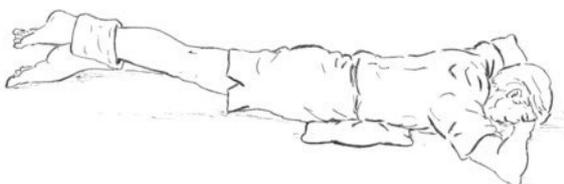
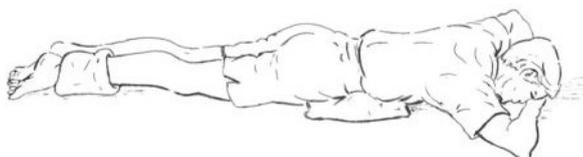
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión prono con peso

Elevar la pierna con la rodilla estirada. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de cadera decúbito lateral

Llevar la pierna hacia detrás con la rodilla estirada. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de cadera de pie

Llevar la pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de cadera de pie con peso

Llevar la pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

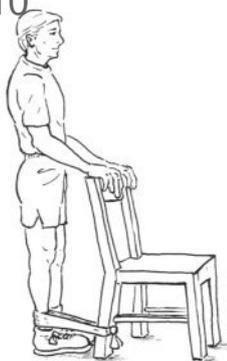
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de cadera de pie con banda elástica

Llevar la pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

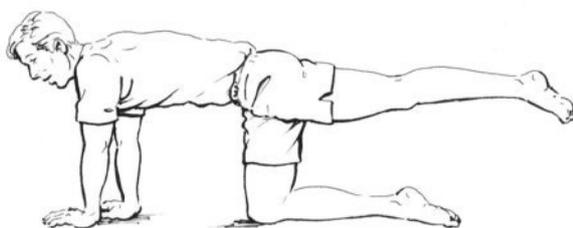
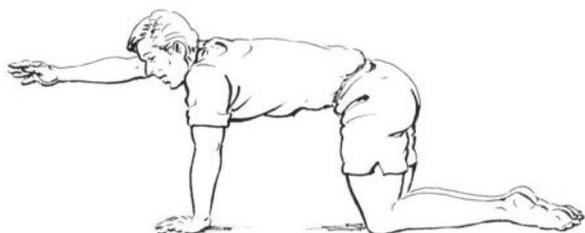
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación brazo-pierna alternativa

Elevar el miembro superior hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Elevar el miembro inferior del lado contrario. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna activa en supino

Girar la pierna hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna en supino con peso

Girar la pierna hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa activa en supino

Girar la pierna hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa en supino con peso

Girar la pierna hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna sentado

Girar la pierna llevando el pie hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna sentado con peso

Girar la pierna llevando el pie hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna sentado con banda elástica

Girar la pierna llevando el pie hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa sentado

Girar la pierna llevando el pie hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa sentado con peso

Girar la pierna llevando el pie hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa sentado con banda elástica

Girar la pierna llevando el pie hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

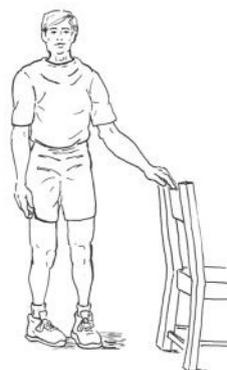
Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna de pie

Girar la pierna hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna de pie con peso

Girar la pierna hacia dentro. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa de pie

Girar la pierna hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa de pie con peso

Girar la pierna hacia fuera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

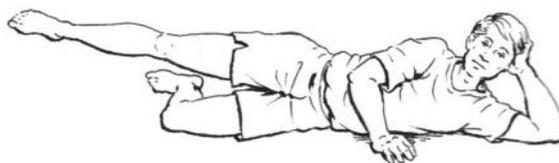
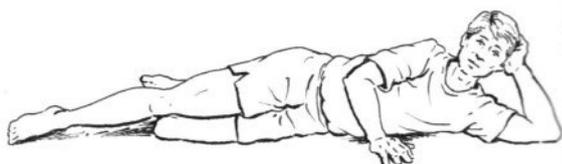
Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral I

Elevar la pierna del lado afectado unos 20 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral (almohada)

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

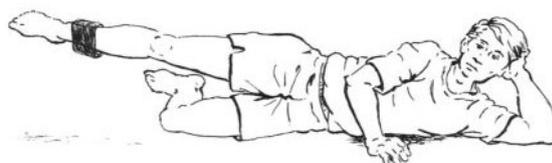
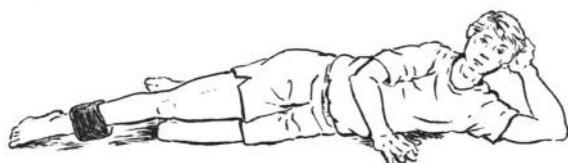
Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral con peso I

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

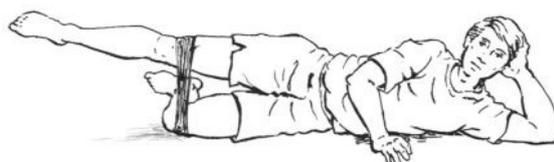
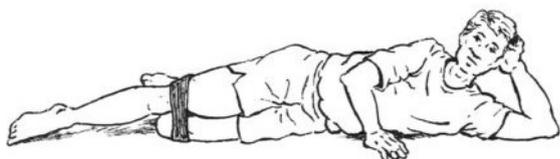
Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral banda elástica I

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

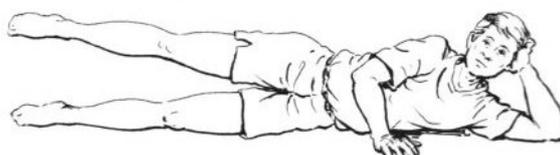
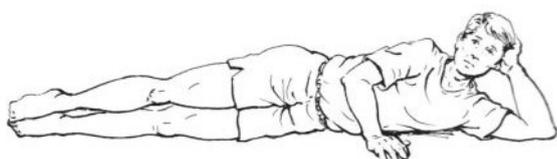
Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral II

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

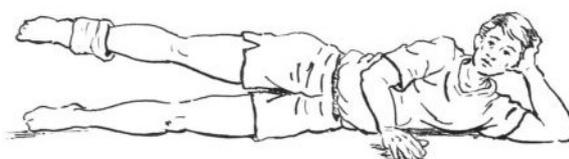
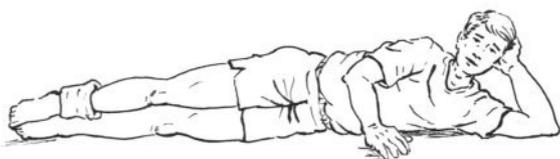
Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral con peso II

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

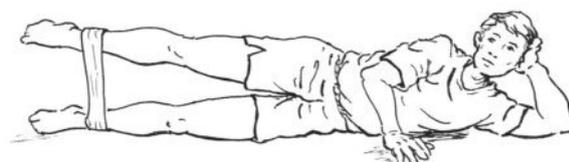
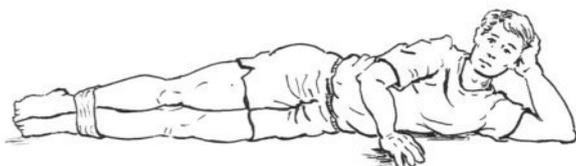
Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral banda elástica II

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio supino

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio supino con peso

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio supino con banda elástica

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

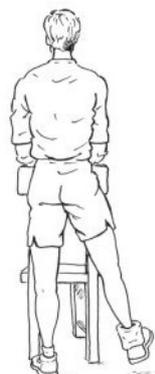
Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie con peso

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie con banda elástica

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie en carga

Separar la pierna del lado sano unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie en carga con banda elástica

Separar la pierna del lado sano unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

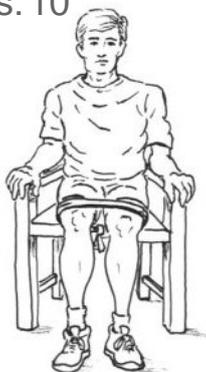
Series: 1
Repeticiones: 10



Abducción de cadera sentado con banda elástica

Separar la rodilla y el muslo de la pierna afectada, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Marcha lateral con banda elástica

Caminar lateralmente avanzando con el miembro inferior que se desea trabajar.

Series: 1
Repeticiones: 5



Isométrico aductores supino con balón pies

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico aductores supino con balón rodillas I

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico aductores supino con balón rodillas II

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

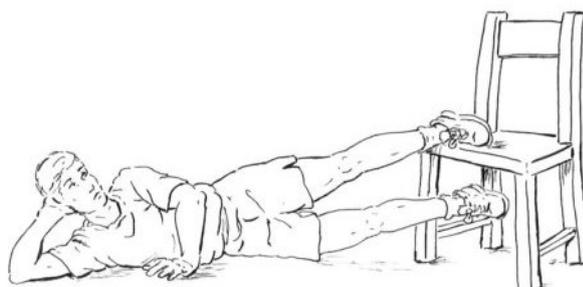
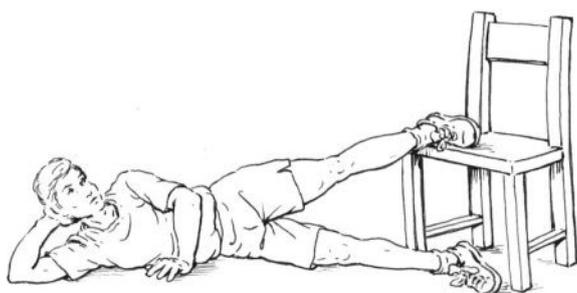
Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción decúbito lateral con apoyo

Elevar la pierna unos 20 cm, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

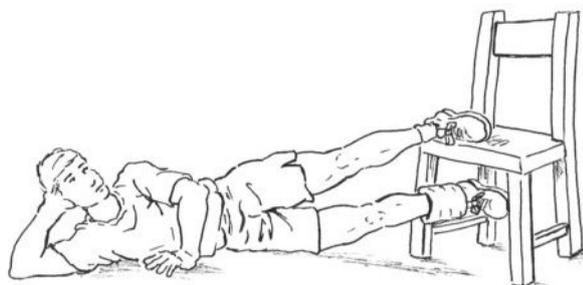
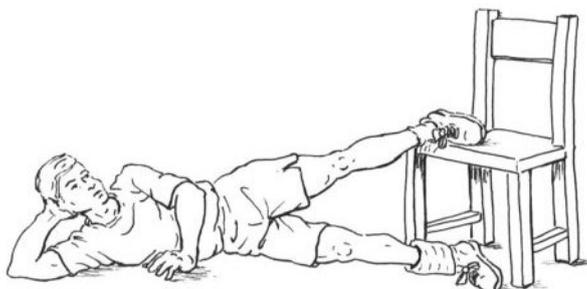
Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción decúbito lateral con apoyo y peso

Elevar la pierna unos 20 cm, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

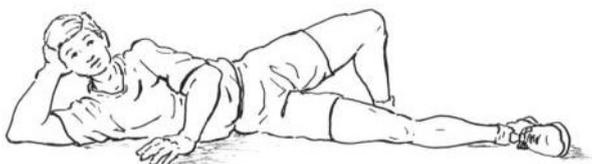
Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción decúbito lateral pierna adelantada

Elevar la pierna unos 20 cm, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción decúbito lateral pierna adelantada y peso

Elevar la pierna unos 20 cm, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

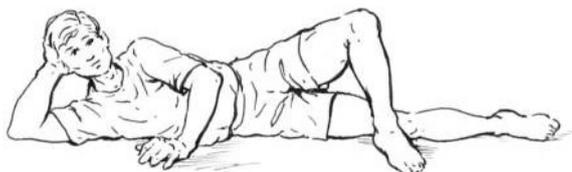
Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción decúbito lateral pierna retrasada

Elevar la pierna unos 20 cm, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

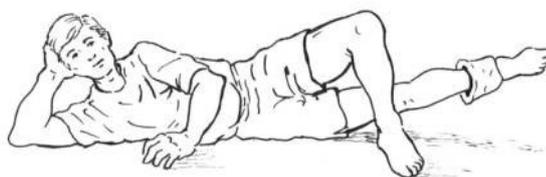
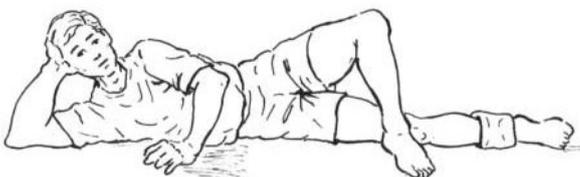
Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción decúbito lateral pierna retrasada y peso

Elevar la pierna unos 20 cm, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Sentadilla con apoyo posterior y balón

Descender flexionando las caderas y las rodillas sujetando el balón. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción sentado con toalla

Apretar la toalla. Mantener 5 segundos y descansar

Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción de pie

Llevar la pierna por delante del cuerpo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción de pie con peso

Llevar la pierna por delante del cuerpo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción de pie con banda elástica

Llevar la pierna por delante del cuerpo, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Desplazamiento antero-posterior con tabla

Llevar la tabla deslizante hacia delante y hacia atrás de forma continua durante un minuto con cada pierna.

Series: 1
Repeticiones: 5



Desplazamiento lateral con tabla

Llevar la tabla deslizante con el pie en un ángulo de 90° hacia fuera y hacia dentro de forma continua durante un minuto con cada pierna.

Series: 1
Repeticiones: 5



Tabla deslizante

Realizar movimientos de patinaje sobre la tabla deslizante. Realizar 1 minuto de trabajo continuo.

Series: 1
Repeticiones: 5

