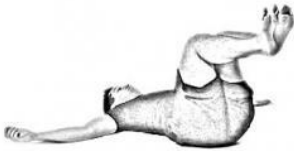


Ejercicios Pelvicos

1. AA Rotación Activa



- Estírese sobre la espalda con las rodillas dobladas.
- Levante una rodilla hasta formar un ángulo de 90° de flexión de cadera y a continuación levante la otra.
- Extienda los brazos de cada lado para garantizar su estabilidad.
- Incline lentamente las piernas hacia un lado hasta la sensación de estiramiento y a continuación hacia el otro.
- Incorpórese de nuevo lentamente en posición neutra y repite.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

2. Estiramiento del Tendón de la



- Acostado decúbito dorsal, levante una pierna y ubique la toalla detrás de la parte inferior de su pierna.
- Tire con la toalla para llevar la pierna hasta su cuerpo, mientras mantiene estirada la pierna para ponerla derecha.
- Relaje la parte superior de su cuerpo durante el estiramiento.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

3. Estiramiento Flexión



- Decúbito ventral, coloque una toalla o una correa alrededor del tobillo.
- Flexione la rodilla tirando de la toalla con los brazos hasta notar un estiramiento.
- Mantenga el estiramiento y relaje
- NOTA: No doble la espalda durante el ejercicio.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

4. Estiramiento del piriformis



- Acuéstese decúbito dorsal y doble una rodilla.
- Coloque el pie sobre la rodilla opuesta haciendo una figura del número 4.
- Con las dos manos, agarre la pierna y el pie.
- Lleve la pierna hacia el pecho hasta que sienta un estiramiento suave en el glúteo de la pierna elevada.
- Mantenga el estiramiento y relájese.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

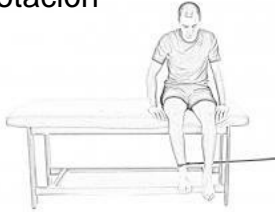
5. Estiramiento mariposa



- Siéntese, junte sus talones y llévelos lo más cerca posible de sus caderas.
- Sujete las puntas de los pies y tire sus pies hacia usted cuando inclina el tronco hacia delante, para sentir el estiramiento confortable en la región de la ingle y el interior del muslo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

6. Rotación

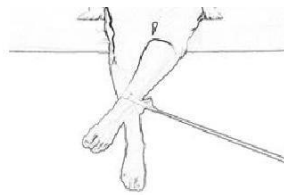
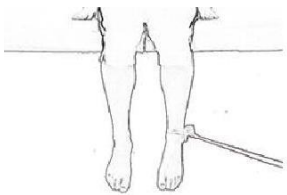


- Ate un elástico a un objeto seguro y al cuello de su pie.
- Siéntese con las rodillas dobladas a 90 grados y atela alrededor de su cuello de pie y llevalo hacia afuera, manteniendo las caderas y la pelvis sin mover.
- Regrese a la posición inicial.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

7. Rotación

•



- Ate el elástico a un soporte seguro y al cuello de su pie. Siéntese con las rodillas dobladas a 90 grados y envuelva el elástico en el cuello de pie.
- Empuje el pie hacia adentro y regrese a la posición inicial.
- Mantenga la cadera y la pelvis nivelada.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

8. Rotación activa de la pelvis



- Sentado en la bola con sus muslos paralelos al piso, sus pies planos en el piso y su espalda en posición neutra.
- Active sus abdominales bajos (abdomen transverso) llevando el ombligo hacia la columna y activando los músculos de la entrepierna 20 a 30% de la contracción máxima.
- Mantenga una respiración abdominal constante mientras mueve su pelvis de un lado al otro manteniendo sus hombros y torso sin mover.
- Repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

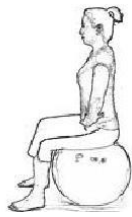
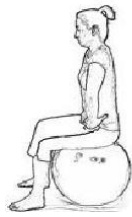
9. Estabilización flexión



- Siéntese en un balón con sus muslos paralelos al piso, sus pies aplanados en el suelo y su espalda en posición neutral (ligeramente arqueada).
- Active su abdomen transversal entrando su ombligo y activando los musculos de su entrepierna en 20 a 30% de contracción máxima.
- Mantenga estable su respiración abdominal conservando su pelvis completamente inmóvil.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

10. Estabilización estática sentad



- Siéntese sobre el balón terapéutico con los muslos paralelos al piso, sus pies planos en el piso y su espalda en posición neutra.
- Active sus abdominales bajos (abdomen transverso) llevando el ombligo hacia su columna y activando los musculos del perine (parte media de los muslos) 20 a 30% de la contracción máxima.
- Mantenga una respiración abdominal constante mientras está sentado sobre el balón terapéutico con la columna en posición neutra.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

11. AA activa Inclinación Pélvis



- Decúbito dorsal, las rodillas dobladas.
- Active sus abdominales inferiores (transverso del abdomen) entrando su ombligo y activando los músculos del périné (entre pierna) de 20 a 30 % de la contracción máxima.
- Mantenga una respiración constante por el vientre volcando su cadera con el fin de apoyar toda su espalda en el suelo.
- Vuelva lentamente a la posición inicial y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

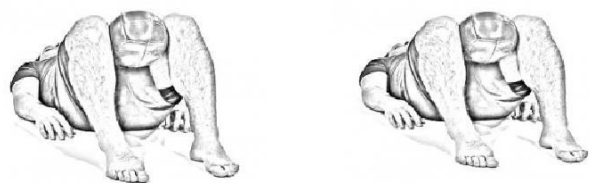
12. PED99842



- Insert your text here

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

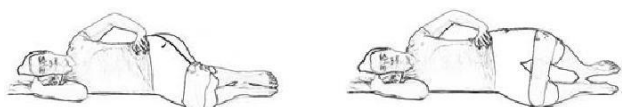
13. Adducción



- Decúbito dorsal, las rodillas flexionadas a 90 grados. Coloque un balón entre sus rodillas manteniendo los pies alineados con las rodillas.
- Estreche el balón como intentando juntar las rodillas.
- Vuelva a la posición de inicio.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

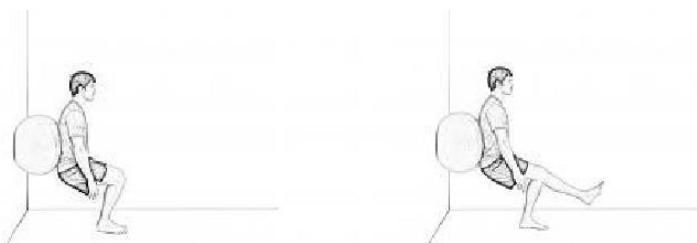
14. Fortalecimiento Glúteo Medio



- En decúbito dorsal, con los pies juntos, un elástico alrededor de los muslos, justo encima de las rodillas.
- Manteniendo los pies juntos, abra las rodillas para hacer una rotación externa de la cadera.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

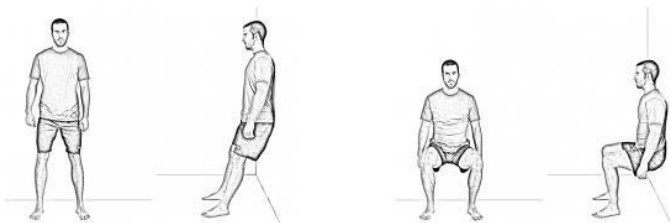
15. Reforzamiento con asiento en l



- Ubique un balón entre su espalda y la pared con sus pies separados a lo ancho de sus caderas y la cara hacia adelante.
- Aleje sus piernas formando un ángulo de 45° con el muro.
- Lentamente doble sus rodillas 90° manteniendo las rótulas alineadas
- con el 2do dedo del pie, sin que las rodillas sobrepasen los tobillos.
- Levante un pie del suelo.
- Baje su pie y lentamente retorne a la posición de inicio y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

16. Squat contra la pared



- Párese contra la pared con los pies por delante suyo (la distancia entre la pared/pies: hasta que los muslos estén paralelos al suelo, las rodillas deben estar a 90°)
- Deslícese en la pared para descender, hasta tener los muslos paralelos al suelo, párese y repita; siempre manteniendo la parte alta del cuerpo en contacto con la pared.
- Mantenga las rodillas alineadas con los pies.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

17. Rodilla hacia el mentón



- Empiece levantando una rodilla hasta acercarla al mentón lo más que pueda.
- Trate de no inclinarse hacia la rodilla y mantenga la postura tanto como le sea posible.

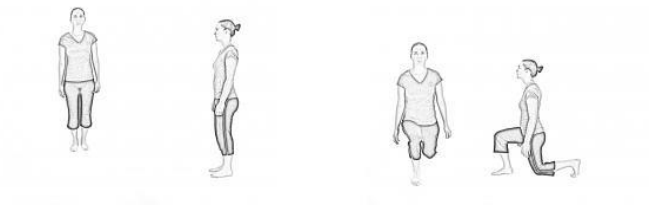
Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

18.



Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

19. Estocada Hacia Adelante



- Con su rodilla al nivel de la cadera, haga un paso hacia delante y trate de flexionar con un ángulo de 90 grados entre la rodilla y la cadera. Mantenga su torso y su cadera estables y el pie alineado con la rodilla y la cadera. Vuelva a su posición inicial controlando y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

20.



Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____