

Cadera HEP

1. Estiramiento de cadera

- Acuéstese boca arriba, levante una pierna y ubique la toalla detrás de la pantorrilla.
- Con la toalla levanta la pierna lo más que puedes, mientras mantiene la otra pierna estirada.

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



2. Estiramiento Flexión

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

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



3. Estiramiento del Piriformis

- Acuéstese decúbito dorsal y doble una rodilla.
- Coloque el pie sobre la rodilla opuesta haciendo una figura del numero 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: _____



4. 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: _____



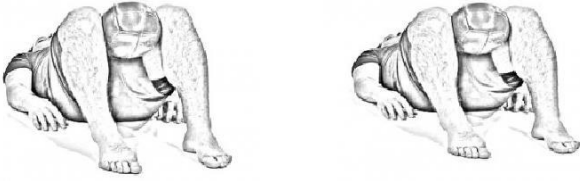
5. Estiramiento de la Banda IT

- Párese sobre la pierna a estirar y cruce la otra pierna por delante y lleve sus caderas hacia el costado, hasta que sienta un estiramiento en el exterior de la cadera.

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



6. Adducción



- Acostandose boca arriba, mantiene las rodillas flexionadas a 90 grados.
- Coloque una pelota o almohada doblada entre sus rodillas, manteniendo los pies alineados con las rodillas.
- Aprieta las rodillas.
- Vuelva a la posición de inicio.

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

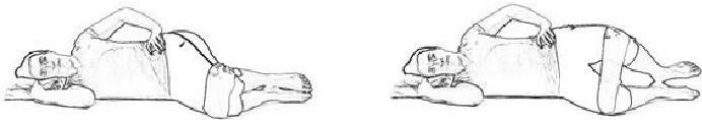
7. Abducción



- Acuéstese boca arriba, y con los pies juntos, un elástico alrededor de las piernas, justo encima de las rodillas. Manteniendo los pies juntos, abra las rodillas para hacer una rotación externa de la cadera.

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

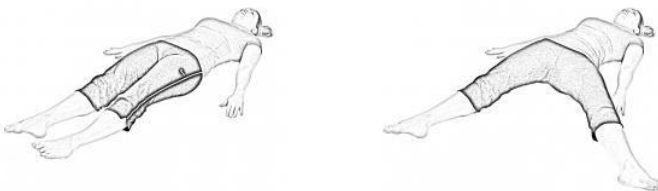
8. Fortalecimiento Glúteo



- Acuéstese sobre su lado, y 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: _____

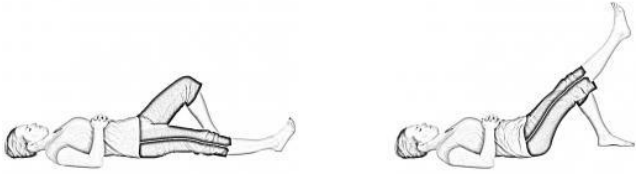
9. Abducción de Cadera



- Acuéstese boca arriba, abra una pierna hacia el costado y ciérrela.
- Asegúrese que la rodilla esté siempre hacia arriba cuando ejecuta el movimiento.

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

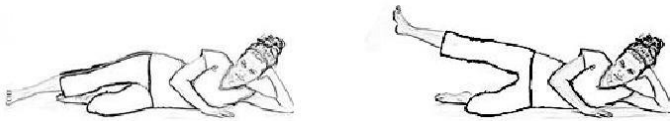
10. Reforzamiento ASLR



- Acuéstese decúbito dorsal con una rodilla flexionada.
- Extienda la otra rodilla y levante parcialmente la pierna del piso.
- Baje la pierna hasta el piso al tiempo que mantiene la rodilla extendida.
- PROGRESIÓN: Repita con un peso de _____ alrededor del tobillo.

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

11. Fortalecimiento ABD/RE

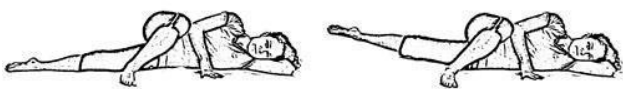


Acuéstese sobre su lado con la pierna que esta abajo doblada.

- Coloque una mano sobre la cadera , para mantenerla estable.
- Levante la pierna que esta encima , manteniendola estirada y la pelvis estable.
- Cuando alcance el movimiento maximo sin mover la pelvis, rote externamente la cadera de tal manera que el pie mire hacia afuera, Rote la cadera de nuevo antes que regrese a la posicion inicial y repita.

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

12. Reforzamiento



- Acuéstese de costado con la pierna afectada recta y la otra pierna doblada encima, con su pie aplanado sobre el piso.
- Ponga una mano sobre su pelvis para mantenerlo estable.
- Levante la pierna afectada manteniendose derecho y la pelvis estable.
- El pie y la rótula deben estar apuntando hacia fuera durante el movimiento.
- Vuelva a la posición inicial y repita.

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

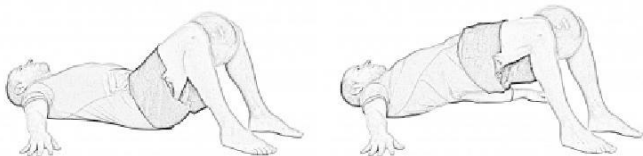
13. Fortalecimiento Extensión



- Acuéstese decúbito ventral.
- Flexione la rodilla hasta que la pierna quede perpendicular al muslo.
- Levante la rodilla del suelo manteniéndola flexionada al mismo grado.
- Baje la rodilla.

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

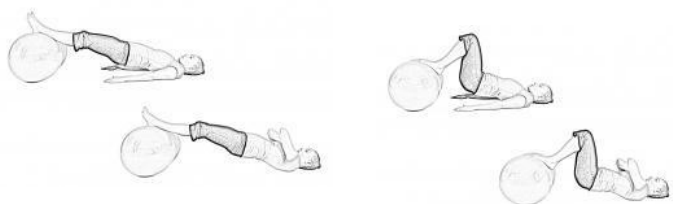
14. Puente



- En posición de puente, mientras se levanta , apriete el balón entre sus rodillas.
- Mantenga 3 segundos y relaje en la medida que baja la cadera.

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

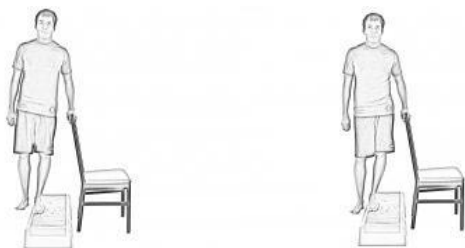
15. Puente y rodamiento



- Acostado decúbito dorsal, con sus piernas estiradas y sus tobillos en un balón terapéutico.
- Presione con sus talones como hacia dentro del balón, levantando sus caderas del suelo, doble sus rodillas para rodar el balón hacia sus glúteos.
- Vuelva a la posición de inicio y repita.
- **PROGRESIÓN**
- Incremente la dificultad levantando sus brazos del suelo.

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

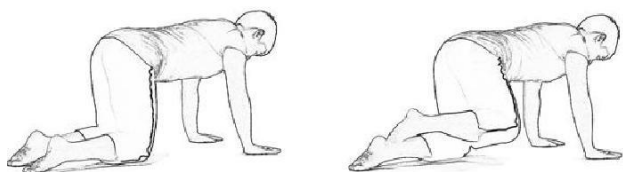
16. Flexión



- De pie sobre un escalón, un pie libre al lado del escalón, apóyese sobre un pilar o una silla.
- Baje lentamente la cadera y la pierna hacia el suelo.
- Suba lentamente la cadera lo más alto como le sea posible impidiendo a la vez que se baje la otra cadera.
- Vuelva a la posición inicial.
- Repita.

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

17. Fortalecimiento Med. Glúteos



- Párese de cuatro patas en el suelo, las manos al ancho de los hombros y las rodillas al ancho de las caderas.
- Manteniendo la barbilla entrada, los hombros hacia atrás y la cadera estable, lentamente levante una rodilla por el lado hasta formar un ángulo de 90° grados.
- Vuelva a bajar la rodilla y repita.

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

18. Pasos laterales con elástico



- Empiece en posición de squat, con un elástico alrededor de los tobillos.
- Manteniendo siempre el elástico extendido dé pasos laterales.
- Lleve las rodillas hacia el exterior, desplazándose de costado, de modo que éstas no se vallan hacia el interior.
- Cada paso debe cubrir alrededor del 50% de la distancia inicial entre los dos pies.

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

19. 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, manteninedo las caderas y la pelvis sin mover.
- Regrese a la posición inicial.

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

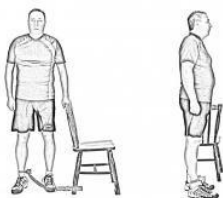
20. Rotación



- Siéntese sobre una silla con una pesa alrededor de su tobillo.
- Tire la pierna hacia el interior.
- Vuelva y repita.

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

21. Flexión de Cadera



- Ate el extremo de un elástico alrededor del tobillo de la pierna a trabajar y sostenga el otro extremo con el otro pie.
- Flexione la cadera con la rodilla extendida y al nivel de la pélvis.
- Vuelva a la posición de inicio y repita.

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

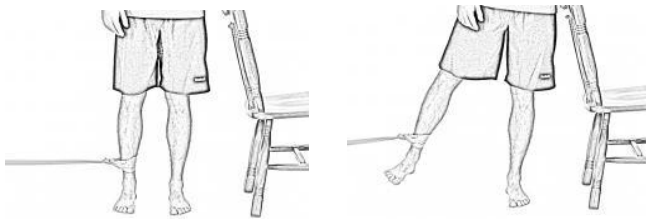
22. Extensión de la Cadera



- Ate un extremo de una banda elástica frente suyo a la altura del tobillo y envuelva el otro extremo alrededor del tobillo.
- Permaneciendo de pie, lleve la pierna por detrás, manteniéndola extendida. Cuide de no arquear la espalda o inclinarse hacia delante.
- Vuelva en control a la posición primera y repita.

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

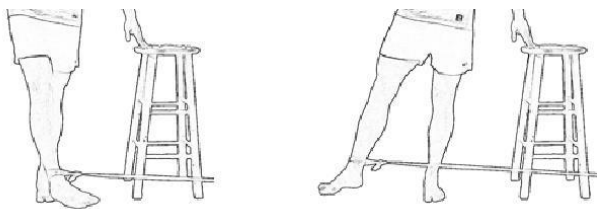
23. Adducción



- Ate una banda elástica a un objeto firme, a la altura del tobillo, luego haga una adducción de la pierna sin cruzar la línea media del cuerpo.
- Para incrementar la estabilidad, mantenga apóyese en un objeto sólido.

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

24. Reforzamiento Diagonal



- Parado sobre la pierna sana, con un elástico atado alrededor del tobillo de la pierna afectada.
- El otro extremo del elástico debe estar atado a un objeto estable al frente al nivel de su tobillo, al lado opuesto de la pierna atada.
- Estabilícese apoyándose en la pierna y active sus abdominales mientras tira el elástico hacia atrás girando la pierna hacia dentro sin doblar la rodilla.
- Retorne a la posición inicial y repita.

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

