



PACIENTE:

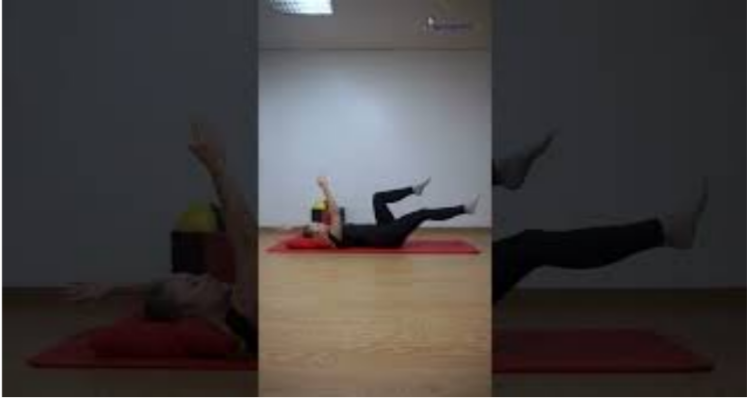
EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Calentamiento			
Rodilla Izquierda al Pecho	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna izquierda la más cercana al dispositivo. Levanta la rodilla izquierda y llévala lo más cerca posible al pecho. Puedes ayudarte con tus manos para llegar algo más lejos.
			
Rodilla Derecha al Pecho	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna derecha la más cercana al dispositivo. Levanta la rodilla derecha y llévala lo más cerca posible al pecho. Puedes ayudarte con tus manos para llegar algo más lejos.
			

Programa de ejercicios			
Puente de Glúteos	2 series	10 reps.	Túmbate bocarriba y de perfil a la cámara, con las piernas dobladas y los brazos relajados a los lados. Levanta las caderas del suelo hasta que tus muslos formen una línea recta con tu tronco.
			
Puente de Glúteo con Pelota entre Rodillas	2 series	10 reps.	Túmbate bocarriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Colócate una pelota entre las rodillas. Eleva el glúteo despegándolo del suelo y aprieta la pelota con las rodillas a la vez.
			

Puente de Glúteo con Abd. Cadera con Elástico	2 series	10 reps.	Túmbate bocarriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Colócate un elástico en las rodillas. Eleva el glúteo despegándolo del suelo y a la vez, mantén la separación entre rodilla notando la tensión del elástico.
			
Puente de Glúteo con Marcha de Isquiotibiales	2 series	10 reps.	Túmbate bocarriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva el glúteo despegándolo del suelo. Desde esa posición, avanza dando pasos con los pies alejándolos del cuerpo. A continuación, da pasos para volver a la posición inicial.
			

Abducciones de Cadera Izquierda	2 series	10 reps.	Túmbate sobre tu lado derecho con las piernas rectas. Levanta la pierna izquierda lo más recta posible y vuelve a la posición inicial.
			
Abducciones de Cadera Derecha	2 series	10 reps.	Túmbate sobre tu lado izquierdo con las piernas rectas. Levanta la pierna derecha lo más recta posible y vuelve a la posición inicial.
			
Clamshell o Abd. Cadera Tumbado de Lado	2 series	10 reps.	Túmbate de lado, flexionando las rodillas y apoyando un pie sobre otro. Separa la rodilla superior del suelo sin separar los pies.
			

Extensión Pierna Izquierda en Cuadrupedia	2 series	10 reps.	Sitúate en cuadrupedia y de perfil a la cámara, siendo tu pierna izquierda la más cercana al dispositivo. Mientras contraes el abdomen, levanta la pierna izquierda hasta colocarla recta y alineada con el tronco.
			
Extensión Pierna Derecha en Cuadrupedia	2 series	10 reps.	Sitúate en cuadrupedia y de perfil a la cámara, siendo tu pierna derecha la más cercana al dispositivo. Mientras contraes el abdomen, levanta la pierna derecha hasta colocarla recta y alineada con el tronco.
			

Bicho	1 serie	10 reps.	Decúbito supino, doblamos caderas y rodillas a 90º . Los brazos también flexionados a 90º. Estiro una piera hacia adelante y flexionamos el brazo contrario hacia atras. 10 repeticiones. En reposo cojo aire y saco aire al hacer el movimiento.
			
Estiramiento glueto medio	1 serie	5 reps.	
			

Estiramiento de piramidal	1 serie	5 reps.	En decubito supino. Piernas dobladas. Colocamos un pie por encima del muslo contrario. Con una mano agarro la rodilla y con la otra el tobillo. Acercamos la pierna hacia nosotros hasta donde empiece a tirar. Mantenemos 20 segundos, 3 veces por pierna. Respiramos con normalidad.
			
Equilibrio con Pierna Izq.	1 serie	10 reps.	De pie con la pierna izquierda (pata coja), aguanta el equilibrio en esa posición durante 10 segundos y relaja.
			
Equilibrio con Pierna Der.	1 serie	10 reps.	De pie con la pierna derecha (pata coja), aguanta el equilibrio en esa posición durante 10 segundos y relaja.
			

Vuelta a la calma			
Flexión Lumbar en Cuadrupedia	1 serie	10 reps.	Colócate en cuadrupedia sobre las rodillas y las manos, de perfil a la cámara. Acerca tus caderas hacia tus talones como si fueras a sentarte sobre ellos, mientras mantienes los brazos adelantados.
			