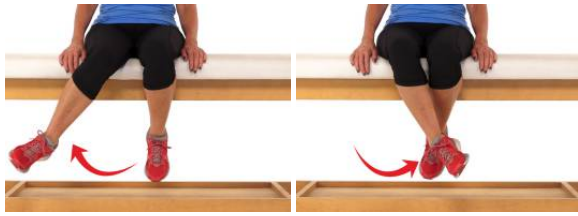




Notas :

1 Rotación interna/externa



En posición sentado y con el muslo inmóvil, llevar un pie hacia el exterior, luego traerlo de vuelta a la posición inicial. Finalmente, cruzarlo por delante de la otra pierna.

Series: 2-4 Reps: 15-20 Frec: 2x/week Descanso: 2-3 minutes between sets

2 Semi sentadillas con elástico



Colocar un elástico alrededor de las rodillas. La tensión debe ser tal que el elástico se encuentre tenso cuando las piernas estén separadas a un ancho de caderas. Ponerse de pie detrás de una silla estable colocando los dedos de las manos sobre el respaldo de la silla para mantener el equilibrio. El peso corporal debe estar repartido de manera igual entre los dos pies y estos deben estar separados a una distancia de ancho de caderas. Llevar las caderas hacia atrás, flexionando las rodillas e inclinando ligeramente el tronco hacia adelante para descender hacia al suelo. Mantener la posición por algunos segundos y volver a subir. Repetir.

Series: 2-4 Reps: 8-12 Frec: 2x/week Sostener: 1-2 seconds Descanso: 2-3 minutes between

3 Abducción de cadera



Colocarse de pie, apoyándose ligeramente sobre el respaldo de una silla estable, sobre una encimera (o cubierta o mesada) o sobre una mesa. Levantar una pierna hacia un costado, de manera controlada, conservando la espalda recta y el pie apuntando hacia adelante. Mantener por algunos segundos la postura y bajar lentamente. Una vez que se hayan efectuado todas las repeticiones, repetir con la otra pierna.

Series: 2-4 Reps: 15-20 Frec: 2x/week Descanso: 2-3 minutes between sets

4 Flexión de cadera



Colocarse de pie frente a un objeto estable. Apoyar la punta de los dedos de ambas manos sobre el objeto estable. Llevar una rodilla hacia arriba, manteniendo el equilibrio. Repetir con la otra rodilla.

Series: 2-4 Reps: 15-20 Frec: 2x/week Descanso: 2-3 minutes between sets

5 Ext. + abd. cadera



Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas, la planta de los pies apoyada y un elástico alrededor de los muslos. Levantar la pelvis, sin curvar la espalda, tan alto como sea posible y separar las rodillas. Mantener la posición por el tiempo indicado.

Series: 2-4 Reps: 8-12 Frec: 2x/week Sostener: 1-2 seconds Descanso: 2-3 minutes between



6 Extensión de la cadera en posición de pie



Colóquese de pie entre el respaldo de dos sillas para mantener el equilibrio. Lleve la pierna hacia atrás, lo mas lejos posible, sin curvar la espalda y sin inclinarse hacia delante. Lleve la pierna a la posición inicial y repita el ejercicio.

Series: 2-4 Reps: 15-20 Frec: 2x/week Descanso: 2-3 minutes between sets

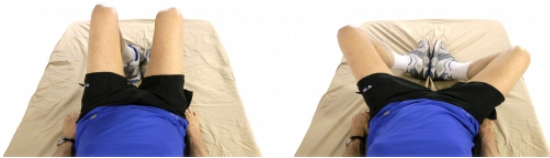
7 Estiramiento de glúteos



Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso. Con ayuda de las manos, llevar una rodilla en dirección al hombro contrario al glúteo que trabaja, hasta sentir un estiramiento en el glúteo. Mantener el estiramiento por el tiempo recomendado.

Series: 3 Frec: 2x/week Sostener: 30 secinds

8 Estiramiento de aductores



Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies juntos. Dejar caer las rodillas hacia los lados, manteniendo los pies juntos. Mantener la posición.

Series: 3 Frec: 2x/week Sostener: 30 secinds

9 Estiramiento psoas



Acostarse boca arriba, llevar primero una pierna al abdomen y después la otra. Mientras se deja una pierna cerca del pecho, extender la otra al máximo, presionando la colchoneta. Mantener la posición por el tiempo indicado. Repetir cambiando de pierna.

Series: 3 Frec: 2x/week Sostener: 30 secinds

10 Estiramiento de isquiotibiales



Acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso. Sujetar la parte trasera del muslo con las manos y tirar de él para situarlo perpendicular al suelo. En esta posición, extender la rodilla tanto como sea posible y mantener esta postura por algunos segundos. Bajar el talón al piso. Repetir.

Series: 3 Frec: 2x/week Sostener: 30 secinds