

CADERA

7

EJERCICIOS FISICOS
PATROCINADO POR

doloweb.com

de

 **NOVARTIS**

CADERA

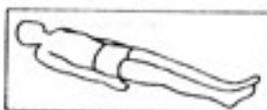
7

Objetivo: Movilizar la cadera, fortalecer la musculatura, particularmente los músculos glúteos, estirar el músculo psoas iliaco y los aductores.

Ejecución: De preferencia sobre una superficie dura.

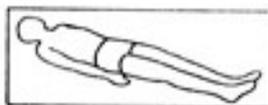
Ejercicios: A. Boca arriba

Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las piernas extendidas.
Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho. Repetir el mismo ejercicio con la otra pierna.

Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las piernas extendidas.
Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho; extensión hasta la vertical, después bajar lentamente la pierna extendida, hasta llegar a la posición de partida. Repetir con la otra pierna.

Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las piernas extendidas.
Sin despegar la pierna izquierda del suelo, separar la derecha lateralmente, después volver a la posición de partida. Repetir igualmente con la otra pierna.

Ejercicio 4
Posición de partida



Ejecución

De espaldas, las piernas extendidas y ligeramente separadas.

Girar simultáneamente ambas piernas extendidas hacia adentro, después hacia afuera.

Ejercicio 5
Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las rodillas dobladas.

Levantar las nalgas lo más alto posible.

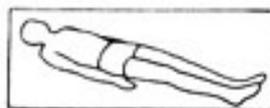
Ejercicio 6
Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las rodillas dobladas.

Bajar una rodilla lateralmente.

Ejercicio 7
Posición de partida
Ejecución



De espaldas, las piernas extendidas.

Levantar el busto e intentar tocar la punta de los pies.

B. De lado

Ejercicio 1
Posición de partida



Ejecución

De lado, la mano inferior en la nuca, la rodilla inferior doblada, la pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, con la punta del pie tocando el suelo.
Levantar la pierna extendida al máximo posible.

Ejercicio 2
Posición de partida



Ejecución

De lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior doblada, la pierna superior extendida, la punta del pie tocando el suelo.
Levantar la pierna extendida; doblarla hacia el pecho, extenderla después hacia atrás; volver a la posición de partida.

Ejercicio 3
Posición de partida



Ejecución

Acostado de lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior extendida en prolongación del cuerpo, la pierna superior doblada sobre el suelo.
Doblar la pierna inferior hacia el pecho, después extenderla hacia atrás.

Ejercicio 4
Posición de partida



Ejecución

Acostado de lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior doblada, la pierna superior extendida hacia adelante. Levantar la pierna extendida hasta la vertical; volverla al suelo detrás del cuerpo, después repetir en sentido inverso.

C. Boca abajo, atravesado en la cama

Ejercicio 1
Posición de partida

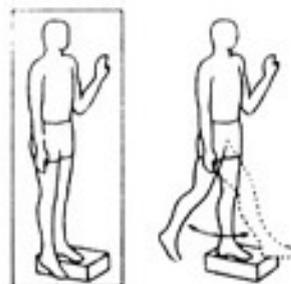


Ejecución

Acostado boca abajo atravesado en la cama o en una mesa, las piernas extendidas, los pies en el suelo. Levantar alternativamente las piernas extendidas hasta la horizontal.

D. De pie

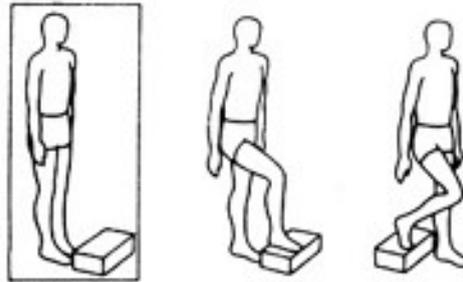
Ejercicio 1
Posición de partida



Ejecución

De pie sobre un banquito, descansar el peso del cuerpo sobre la pierna sana, dejando colgar la otra en el vacío. Balancear la pierna hacia adelante y hacia atrás.

Ejercicio 2
Posición de partida

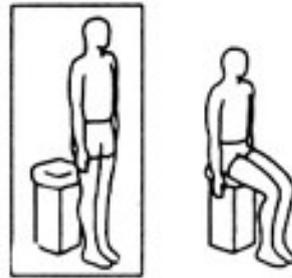


Ejecución

(Ejercicio práctico: Subir y bajar escaleras.)
De pie.

Subir a un banquito, la pierna enferma primero, después bajar por el otro lado, con la pierna sana primero.

Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución

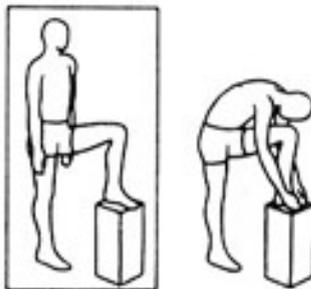


(Ejercicio práctico: Sentarse y levantarse.)

De pie, con una silla colocada justamente detrás.

Sentarse, después levantarse (al principio, y para facilitar el ejercicio, se pondrán cojines en la silla).

Ejercicio 4
Posición de partida



Ejecución

(Ejercicio práctico: Atarse los zapatos.)

De pie delante de una silla, se apoyará encima el pie de la pierna enferma.

Inclinarse hacia adelante, intentando tocar el pie simultáneamente con ambas manos.

E. Posturas que favorecen la extensión de la cadera

Acostado 1
de espaldas



El busto ligeramente levantado, las piernas extendidas, se coloca un cojín duro o una manta doblada debajo de las nalgas. No debe haber nada debajo de los muslos. Conservar esta posición durante 10 a 30 minutos al día.

Acostado 2
sobre el vientre



Colocar un cojín debajo del vientre, otro debajo de los muslos y un tercero debajo de los pies. La región de la ingle no debe tener apoyo. Conservar esta posición durante 10 a 30 minutos al día.
