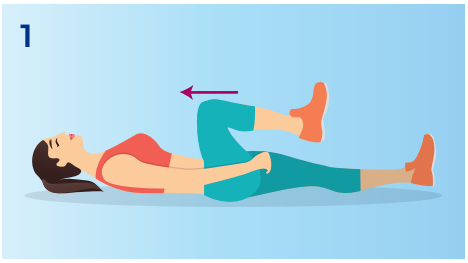
MédicaSur®
Excelencia médica, calidez humana

Clínica de Medicina de Rehabilitación

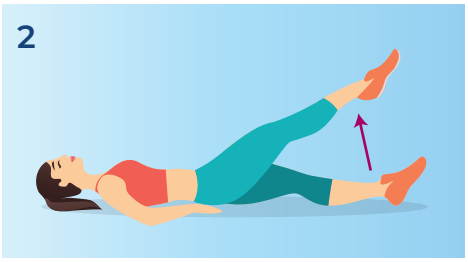
Programa de ejercicios para CADERA

1



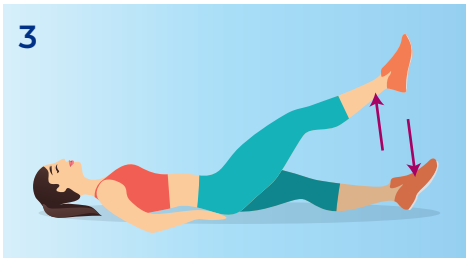
Recostado boca arriba, doble una pierna hacia el abdomen.

2



Levante una pierna extendida.

3



Abra y cierre hacia los lados, la pierna extendida.

4



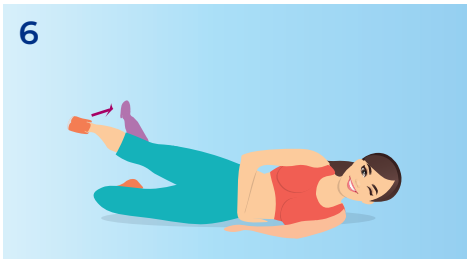
Recostado de lado, levante una pierna extendida.

5



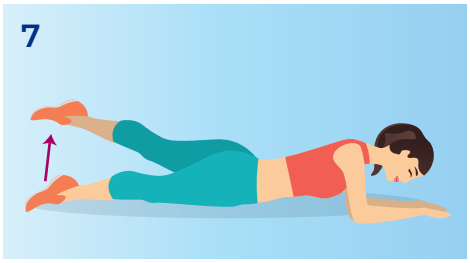
Lleve la pierna hacia adelante y atrás.

6



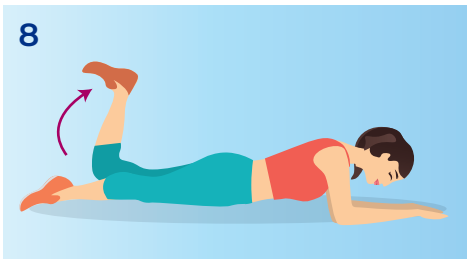
Doble y extienda la rodilla.

7



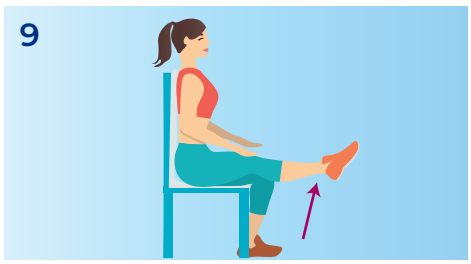
Recostado boca abajo, levante una pierna extendida.

8



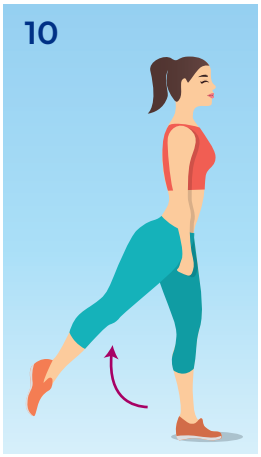
Levante la pierna con la rodilla flexionada.

9



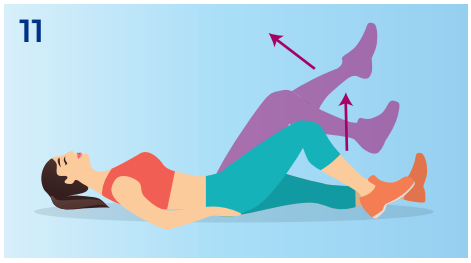
Sentado, extienda una pierna sin levantar la rodilla.

10



De pie, lleve una pierna extendida hacia atrás y después la otra.

11



Flexione la rodilla y extiéndala sostenida en el aire.

12



Levante la pierna extendida y haga círculos en el aire en las dos direcciones.

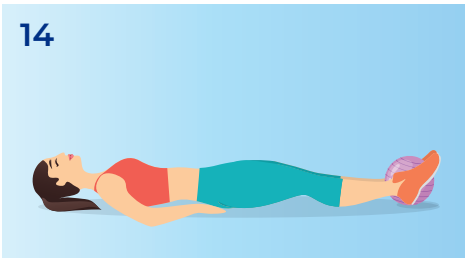
©Médica Sur

13



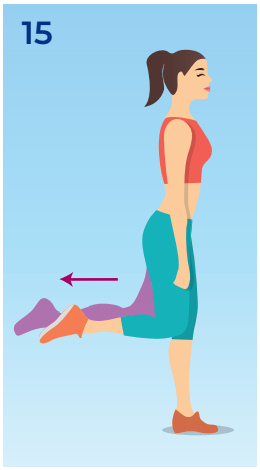
Apriete una pelota entre las rodillas flexionadas.

14



Apriete una pelota entre los tobillos con las rodillas extendidas.

15



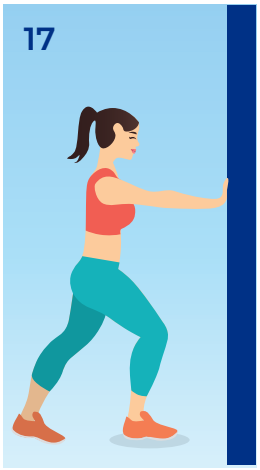
Lleve la pierna flexionada hacia atrás.

16



Con la espalda contra la pared, flexione las rodillas y manténgase en esa posición.

17



Ponga el pie izquierdo adelante con la rodilla flexionada y el derecho atrás con la rodilla extendida. Invierta el orden del anterior.

©Médica Sur