EJERCICIOS DE CADERA

De pie, extender la cadera del lado afectado
sin inclinar el tronco hacia delante.

Levantarse y sentarse de una silla.

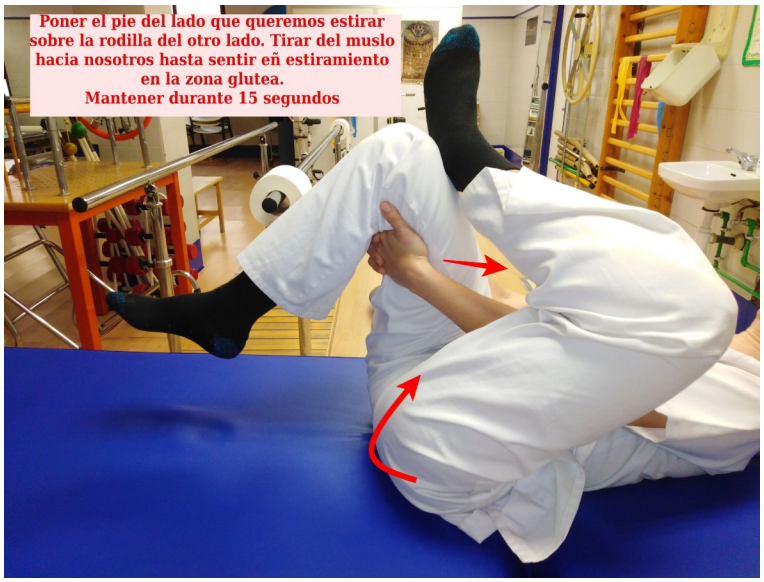
Apoyar el lado afectado con la rodilla del lado
contrario flexionada y pegada a la pared.
Mantener de 5 a 10 segundos.

Tirar de la rodilla hacia el pecho.
Mantener la postura 15 segundos.

Cruzar la pierna del lado que queremos estirar
sobre la contraria. Con la mano contraria
tiraremos de la rodilla hacia el lado opuesto.
Mantener durante 15 segundos.

Si resulta más fácil, también se puede hacer
el mismo ejercicio sentado.

Doblar la pierna del lado que se quiere extirar sobre la contraria. Empujar con la mano la rodilla hacia el suelo. Mantener durante 15 segundos.


Poner el pie del lado que queremos estirar sobre la rodilla del otro lado. Tirar del muslo hacia nosotros hasta sentir eñ estiramiento en la zona glutea.
Mantener durante 15 segundos