

Cadera

Tonificació i estiraments maluc. Vigilar no tenir dolor durant l'activitat

Contracció abductores sentado



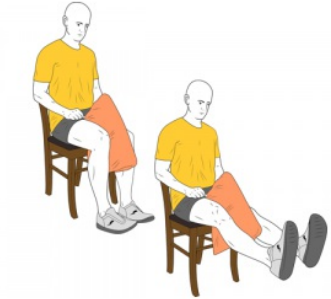
4 Series 10 reps

Contracción isométrica de gluteos sentado



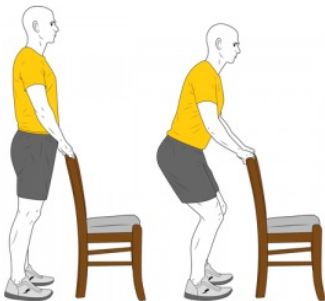
4 Series 10 reps

Extensión de piernas con activación del adductor



4 Series 8 reps

Media sentadilla con apoyo



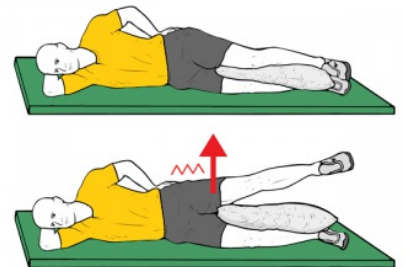
2 Series 12 reps

Flexión de cadera apoyo en silla



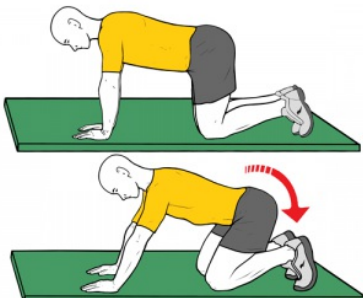
2 Series 12 reps

Fortalecimiento de gluteo medio y menor



4 Series 8 reps

Balaceo atrás en cuadrupedia



2 Series 5 reps

Estiramiento de cuadriceps tendido prono



4 Series 20 seg

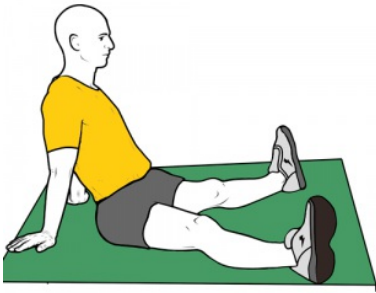
Estiramiento de gluteo e isquiotibial



2 Series 20 reps

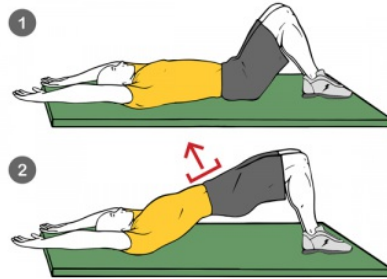
Cadera

Estiramiento de aductores sentado



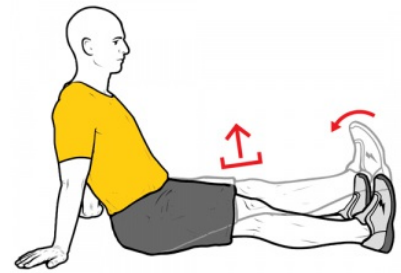
2 Series 20 seg

Puente de hombros brazos atrás



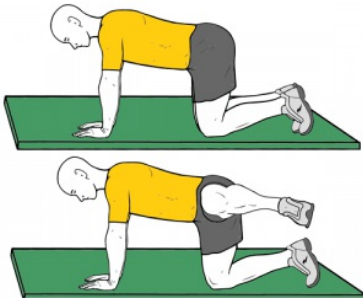
2 Series 10 reps

Elevación de la pierna en extensión



2 Series 12 reps

Abducción con pierna flexionada en cuadrupedia



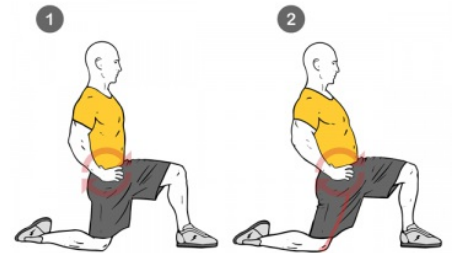
4 Series 5 reps

Zancada inversa



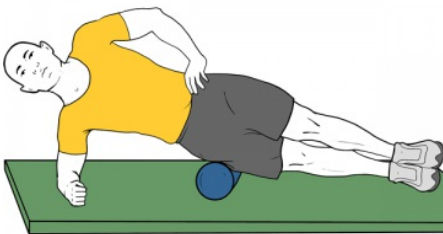
2 Series 20 reps

Estiramiento de psoas con zancada adelante

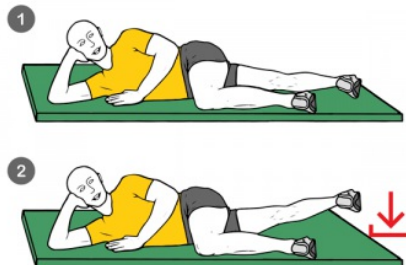


2 Series 20 reps

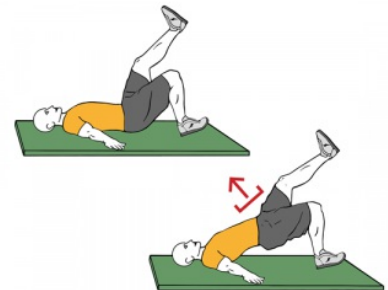
Masaje de la banda iliotibial



Aductores excentrico

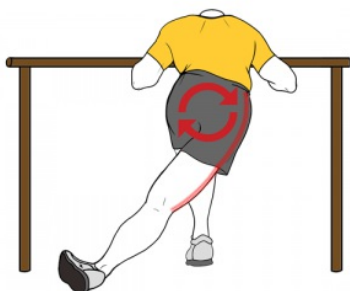


Puente de glúteos con elevación de una pierna



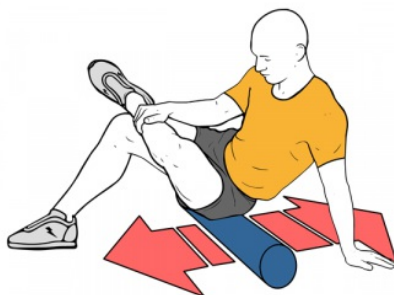
Cadera

Estiramiento de la banda iliotibial



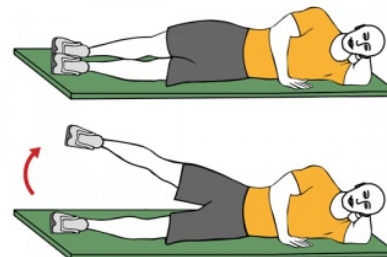
4 Series 10 seg

Estiramiento del piramidal con roller foam



4 Series 10 seg

Abducción de una pierna recostado en el suelo



4 Series 10 reps

Estiramiento de aductores piernas abiertas



2 Series 30 seg

Estiramiento de extensores de cadera una pierna sobre banco



2 Series 30 seg

Estiramiento de flexores de cadera boca arriba



2 Series 30 seg

Estiramiento de psoas apoyados sobre banco inclinado



2 Series 30 seg

Estiramiento de glúteos sentado en banco



2 Series 30 seg