

Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121st Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

P: 303-457-4570 | F: 303-254-9590

Website: westminsteraccidentandinjury.com

Nombre:

Fecha:

Serie:

Tratamiento de ejercicios de rehabilitación y corrección con respeto. Es mejor seguir este programa en la misma orden, como dirigido por el Dr. Higgins. Usa ropa suelta, ropa cómoda y empieza los movimientos lentamente y con cuidado. Mantén un ciclo de respiración equilibrado con cada ejercicio. No salte un día o haga doble de su rutina. Si sientes algo que te molesta o dolor es debido a sus músculos haciéndose más fuerte.

Isotonic Phase



Flexión

- Cava a la pared, espalda derecha y descansa su frente contra la pelota
- Empuje la cabeza en la pelota y meta la barbilla hacia abajo al mismo tiempo
- Relaje el cuello y lleve la cabeza hacia atrás a la posición inicial
- Empuje la cabeza en la pelota y meta la barbilla hacia abajo hacia el hombro derecho y repetir al lado izquierda

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Extensión

- Inicio frente a la pared, espalda derecha y descansa de la corona de la cabeza contra la pelota
- Empuje la cabeza en la pelota y ver hacia el techo
- Relaje el cuello y lleve la cabeza hacia atrás a la posición inicial
- Empuje la cabeza en la pelota y ver a la derecha hacia arriba y repite a lado izquierda

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



Izquierda y flexión Lateral derecha

- De pie con el hombro izquierdo junto a la pared, espalda derecha y posicione la pelota justo por encima de la oreja
- Empuje la cabeza en la pelota y derribar la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo
- Relaje el cuello y llevar la cabeza hacia atrás a la posición inicial
- Repita al en el lado derecho

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3