

# Westminster Accident and Injury Center

Christopher L. Higgins, D.C.

680 W. 121<sup>st</sup> Ave. Ste. 100

Westminster, CO 80234

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

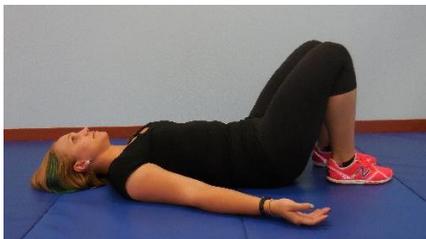
Website: westminsteraccidentandinjury.com

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.



## Rodilla al Pecho

- Acuéstese en el piso, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo
- Llevan la rodilla hacia al pecho y abrace las rodillas hacia el pecho
- Mantenga durante 10 segundos y luego suelte lentamente la pierna a la posición inicial
- Repetir en el otro lado

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



## Doble la Rodilla al Pecho

- Acuéstese en el piso, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo.
- Levante las rodillas hacia el pecho y abrace las rodillas hacia el pecho
- Mantenga durante 10 segundos y luego suelte lentamente las piernas a posición inicial

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



## Inclinación Pélvica

- Acuéstese en el piso, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo.
- Presione la espalda baja en el piso, apretar a los glúteo músculos y permita que la pelvis se incline hacia arriba
- Mantenga durante 10 segundos y luego suelte

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3



## Tonificación Abdominal

- Acuéstese en el piso, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo
- Extienda los brazos hacia las rodillas y levante la espalda
- Mantenga durante 3 segundos luego suéltelo

Repeticiones: 10 Conjuntos: 3