



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

HIP EXERCISES B WITH ELASTIC BANDS



LOOPED ELASTIC BAND HIP EXTENSION

Mientras está de pie con una banda elástica enrollada alrededor de los tobillos, mueva la pierna objetivo hacia atrás como se muestra.

Mantenga las rodillas rectas todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día



LOOPED ELASTIC BAND HIP FLEXION

Mientras está de pie con una banda elástica enrollada alrededor de sus tobillos, mueva la pierna objetivo hacia adelante como se muestra. Regrese a la posición original y luego repita.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día



SUPINE HIP ABDUCTION - ELASTIC BAND CLAMS - CLAMSHELL

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Coloque una banda elástica alrededor de las rodillas y luego separe las rodillas.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND - SIDELYING CLAM SHELL - CLAMSHELL

Mientras está acostado de lado con las rodillas dobladas y una banda elástica envuelta alrededor de las rodillas, levante la rodilla superior mientras mantiene el contacto de los pies juntos como se muestra.

No permita que su pelvis retroceda durante el movimiento de elevación.

Repetir 10 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



PRONE HIP EXTENSION

Mientras está acostado boca abajo con la rodilla recta, levante lentamente la pierna del suelo. Mantener una rodilla recta todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



HIP ABDUCTION - SUPINE

Mientras está acostado boca arriba, lentamente saque la pierna hacia un lado. Mantenga la rodilla recta todo el tiempo.



Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día

HIP ADDUCTION - SIDELYING

Mientras está acostado de lado, levante lentamente la parte inferior de la pierna hacia el techo. Mantenga la rodilla recta todo el tiempo.



Su pierna superior debe estar doblada por la rodilla y su pie plantado en el suelo que sostiene su cuerpo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día

STRAIGHT LEG RAISE - SLR EXTERNAL ROTATION

Mientras está acostado o sentado, levante la pierna con la rodilla recta y los dedos apuntando hacia afuera.



Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día

PRONE HIP EXTENSION - BENT

Mientras está acostado boca abajo con la rodilla doblada, levante lentamente la rodilla del suelo.



Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día

**LATERAL MONSTER WALK - ELASTIC BAND AT ANKLES**

Coloque una banda elástica en bucle alrededor de ambos tobillos.

Luego, dobla las rodillas y da un paso al costado mientras mantienes la tensión en la banda todo el tiempo. Después de dar pasos laterales hacia un lado en una dirección, invierta la dirección tomando pasos laterales hasta que regrese a la posición inicial. Repetir.

Repetir 3 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 20 Segundos
Realizar 2 Veces un día

**LATERAL MONSTER WALK - ELASTIC BAND AT THIGHS**

Coloque una banda elástica en bucle alrededor de ambos muslos.

Luego, dobla las rodillas y da un paso al costado mientras mantienes la tensión en la banda todo el tiempo. Después de dar pasos laterales hacia un lado en una dirección, invierta la dirección tomando pasos laterales hasta que regrese a la posición inicial. Repetir.

Repetir 3 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 20 Segundos
Realizar 2 Veces un día