

## **PROTOCOLO CADERA**

### **Movilización activa**

#### **Abducción (separación)**

Comenzamos con ambos pies apoyados en el suelo, cogemos aire para prepararnos al ejercicio y al soltarlo elevamos la pierna (la separamos) hasta el punto en que no se nos incline el tronco.

Intentaremos aguantar 5" arriba (con la pierna separada) y volveremos a la posición inicial bajando lentamente.

Haremos 15 repeticiones de 5" (aguantando arriba) con cada pierna y haremos 3 series de 15 repeticiones. Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



#### **Aducción (aproximación)**

Comenzamos con ambos pies apoyados en el suelo, trabajaremos con la pierna más cercana a la pared, cogemos aire para prepararnos para el ejercicio, llevaremos la pierna de modo que cruce por delante de la otra (llevándola hacia la pared), aguantaremos 5" esta posición y volveremos a la posición de inicio lentamente.

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una (aguantando con la pierna cruzada). Haremos 3 series de 15 repeticiones. Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



### **Flexión de cadera**

Nos colocamos de pie apoyados en la pared, trabajaremos con la pierna recta. Cogemos aire para prepararnos al ejercicio, soltamos el aire y llevamos la pierna hacia delante, aguantamos 5" arriba y bajamos lentamente. Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones. Descansaremos 1'30"-2' entre series. Después lo realizaremos con la otra pierna.



### **Extensión de cadera**

Nos colocamos de pie apoyados en la pared, trabajaremos con la pierna recta. Cogemos aire para prepararnos al ejercicio, soltamos el aire y llevamos la pierna hacia atrás, aguantamos 5" arriba y bajamos lentamente. Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones. Descansaremos 1'30"-2' entre series. Después lo realizaremos con la otra pierna.



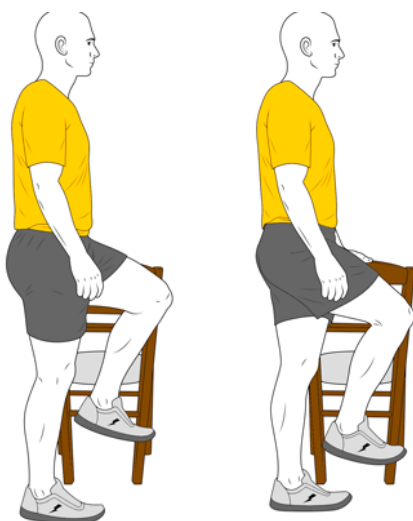
### **Flexión de rodilla y cadera**

De pie apoyados en la pared, trabajaremos con la pierna más alejada a la pared, tomaremos aire para prepararnos al ejercicio, elevaremos la pierna con la rodilla flexionada y aguantaremos 5" arriba, bajaremos lentamente.

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



### **Flexión de cadera (tumbado boca arriba)**

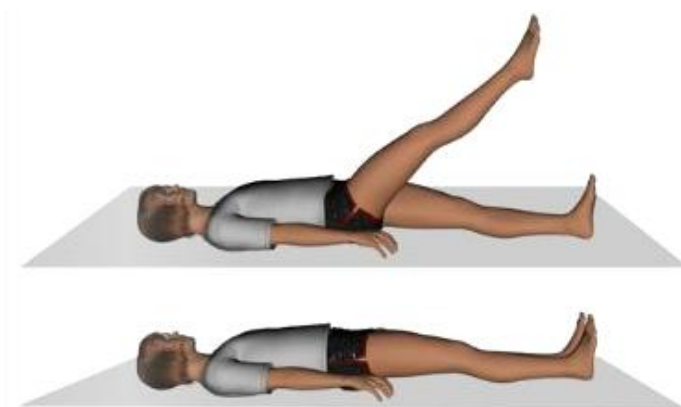
Nos tumbaremos boca arriba con una rodilla flexionada y la otra extendida.

Tomaremos aire para prepararnos al ejercicio. Soltaremos el aire y llevaremos la pierna extendida hacia arriba.

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



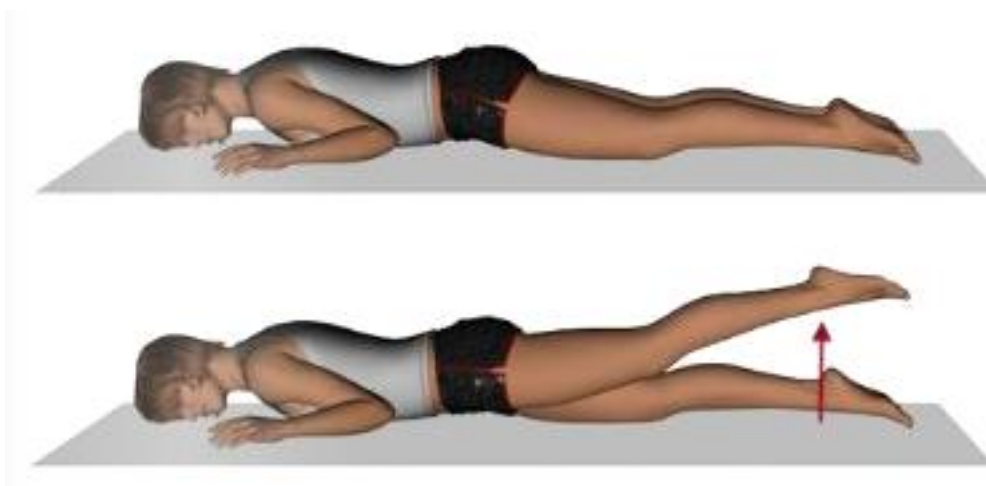
### **Extensión de cadera (tumbado boca abajo)**

Nos tumbamos boca abajo, cogemos aire por la nariz para prepararnos al ejercicio, soltamos el aire y llevamos la pierna extendida hacia arriba (el techo) extendida (sin notar molestia en la zona lumbar)

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



### **Elevación pierna (tumbado de lado)**

Tumbados de lado, con la pierna que queda apoyada sobre la cama semi flexionada para dar estabilidad y la superior extendida. Cogemos aire para preparar el ejercicio, y al soltarlo elevamos la pierna superior al máximo, mantenemos 5" arriba y volvemos a la posición inicial.

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



## Pedaleo

Tumbados boca arriba, con cadera y rodilla flexionadas, las elevamos y mantenemos arriba,

Y realizamos 20" de pedaleo.

Haremos 20". Haremos 3 series de 20". Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



## "Mariposa"

Tumbados boca arriba, rodillas y caderas flexionadas, cogemos aire por la nariz y al soltarlo vamos abriendo las piernas lentamente (buscando la máxima separación posible). Aguantamos 3" abajo y subimos despacio.

Haremos 15 repeticiones de 3" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.

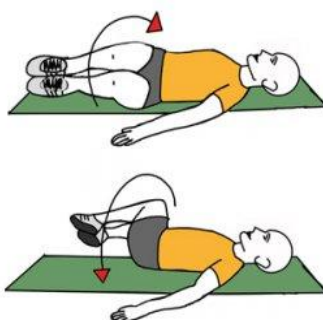


## **Disociación de cinturas**

Tumbados boca arriba, caderas y rodillas en flexión, giramos con las rodillas juntas a un lado y otro, intentamos que el tronco se mueva lo menos posible. Realizaremos el movimiento lento. Cogemos aire mientras tenemos las piernas alineadas y al soltarlo vamos dejando caer las piernas lentamente.

Haremos 30" (15 por lado). Haremos 3 series de 30 repeticiones. Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



## **Potenciación**

### **Flexión de miembro inferior (sentado)**

Nos sentaremos, cogeremos la goma alrededor de nuestros tobillos, ambas piernas extendidas, elevaremos una de ellas hacia arriba (punto de no dolor y sin perder la postura), mantendremos arriba 5", bajaremos despacio.

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



### **Elevación de pierna (de lado) con banda de resistencia**

Nos tumbaremos de lado, la pierna de abajo semiflexionada para dar estabilidad, anclaremos la goma a un punto fijo o la otra pierna, elevaremos la pierna que queda más alejada de la cama, mantendremos 5"

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.

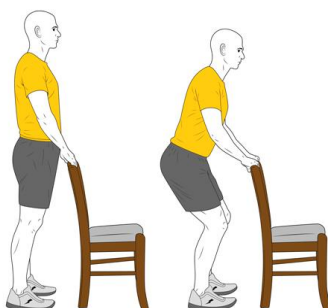


### **Sentadilla**

Nos sujetaremos a una silla, mesa,... Y bajaremos como intentando sentarnos, flexionaremos hasta un punto donde no encontremos dolor y subiremos despacio.

Haremos 15 repeticiones. Haremos 3 series de 15 repeticiones. Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



## Glúteos

Nos tumbaremos boca arriba, colocaremos la banda alrededor de nuestras rodillas (si nos cuesta mucho lo realizaremos sin banda), elevaremos el tronco manteniendo las piernas y brazos apoyados en el suelo.

Elevaremos la cintura del suelo y mantendremos apretando arriba el glúteo 5"

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.



## Isquiotibiales

Fijaremos la goma con un pie y trabajaremos con la otra pierna, ataremos los extremos al tobillo.

Partiremos con un pie apoyado y el otro ligeramente elevado del suelo, flexionaremos la pierna intentando llegar a tocar el glúteo, mantendremos 5" arriba.

Haremos 15 repeticiones de 5" cada una. Haremos 3 series de 15 repeticiones.

Descansaremos 1'30"-2' entre series.

Después lo realizaremos con la otra pierna.





## Estiramientos

Mantendremos cada estiramiento 30"

