

Que el dolor no sea un suplicio... *¡Haz ejercicio!*



Fortalecimiento Isométrico



Flexión-extensión
isométrica
3 series, 10 repeticiones
(mantener 5-10 seg)



Inclinación lateral
isométrica
3 series, 10 repeticiones
(mantener 5-10 seg)



Ascenso de hombros
con pesas
3 series, 10 repeticiones
(mantener 5-10 seg)

Estiramientos



En inclinación lateral
con mano
1 serie, 3 repeticiones
(mantener 15-30 seg)

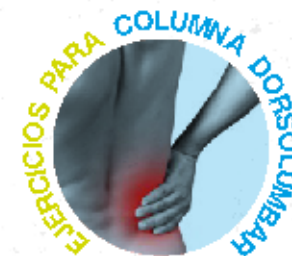


En flexión con rotación
con mano
1 serie, 3 repeticiones
(mantener 15-30 seg)



De extensores de cuello
1 serie, 3 repeticiones
(mantener 15-30 seg)

Que el dolor no sea un suplicio... *¡Haz ejercicio!*



Columna Dorsal



Báscula pélvica: elevación de glúteos sobre el suelo
*1 serie, 10 repeticiones
(mantener 5 seg)*



Aproximación de escápulas
*1 serie, 10 repeticiones
(mantener 3-5 seg)*



Equilibrio sobre una pierna con apoyo
*1 serie, 5 repeticiones
(mantener 10 seg)*

Columna Lumbar



Abdominales superiores e inferiores
*1 serie, 10 repeticiones
(mantener 3 seg)*



Extensión de tronco
*1 serie, 10 repeticiones
(mantener 5 seg)*



Estiramiento lumbosacro en suelo
*1 serie, 4 repeticiones
(mantener 10-30 seg)*

Que el dolor no sea un suplicio... *¡Haz ejercicio!*



Ejercicios de Movilidad



Elevación autoasistida del brazo

1 serie, 10 repeticiones
(mantener 1-5 seg)



Aducción cruzada

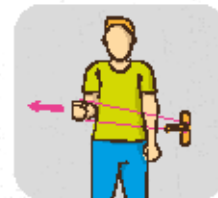
1 serie, 10 repeticiones
(mantener 1-5 seg)



Rotación interna autopasiva

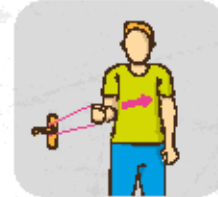
1 serie, 10 repeticiones
(mantener 1-5 seg)

Ejercicios de Fortalecimiento



Rotación externa con banda elástica

1 serie, 10 repeticiones
(mantener 5 seg)



Rotación interna con banda elástica

1 serie, 10 repeticiones
(mantener 5 seg)



Flexiones en pared

1 serie, 10 repeticiones
(mantener 3 seg)

Que el dolor no sea un suplicio... *¡Haz ejercicio!*



Rodilla

Ejercicios básicos frente a artrosis



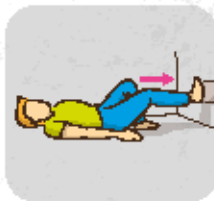
Elevación de pierna en extensión

1 serie, 5 repeticiones
(mantener 5 seg)



Extensión de rodilla últimos 30° tumbado

1 serie, 10 repeticiones
(mantener 5 seg)



Extensión de rodilla con pelota

1 serie, 10 repeticiones
(mantener 5 seg)



Estiramiento cápsula articular de rodilla

1 serie, 1 repetición
(mantener 5-15 min)



Isométrico de cuádriceps en extensión

1 serie, 5 repeticiones
(mantener 5 seg)



Sentadilla con apoyo posterior

3 series, 10 repeticiones
(mantener 2-3 seg)