


Objetivo: movilizar la cadera, reforzar la musculatura, especialmente los glúteos, estirar el músculo psoasíaco y los aductores.


Ejecución: Preferiblemente sobre una superficie dura.

Ejercicios: A. En decúbito supino

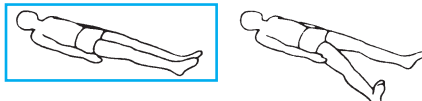
Ejercicio 1 **Posición de partida** Estirado, piernas extendidas.
Ejecución Sin levantar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho. Repetir el ejercicio con la otra pierna.




Ejercicio 2 **Posición de partida** Estirado, piernas extendidas.
Ejecución Sin levantar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho; extensión hasta la vertical, luego bajar lentamente la pierna extendida hasta volver a la posición inicial. Repetir el ejercicio con la otra pierna.




Ejercicio 3 **Posición de partida** Estirado, piernas extendidas.
Ejecución Sin levantar la pierna izquierda del suelo, extender lateralmente la derecha, luego volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.




Ejercicio 4 **Posición de partida** Estirado, piernas extendidas y ligeramente abiertas.
Ejecución Girar hacia dentro las dos piernas de forma simultánea, luego hacia fuera.




Ejercicio 5 **Posición de partida** Estirado con las rodillas dobladas.
Ejecución Levantar las nalgas lo más alto posible.



Ejercicio 6 **Posición de partida** Estirado con las rodillas dobladas.
Ejecución Bajar una rodilla lateralmente.




Ejercicio 7 **Posición de partida** Estirado, piernas extendidas.
Ejecución Levantar el tronco y tratar de tocar la punta de los pies.



B. Sobre un costado


Ejercicio 1 **Posición de partida** Estirado sobre un costado, la mano bajo la nuca, la rodilla inferior doblada, la pierna superior extendida a lo largo del cuerpo, mientras la punta del pie toca el suelo.
Ejecución Levantar lo más posible la pierna extendida.



Ejercicio 2 **Posición de partida** Estirado sobre un costado, la mano bajo la nuca, la rodilla inferior doblada, la pierna superior extendida, la punta del pie toca el suelo.
Ejecución Levantar la pierna extendida; doblarla hasta el pecho, luego extenderla; volver a la posición inicial.



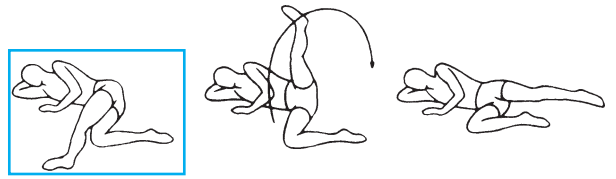
Ejercicio 3 **Posición de partida** Estirado sobre un costado, la mano bajo la nuca, la pierna inferior extendida como prolongación del cuerpo, la pierna superior doblada sobre el suelo.
Ejecución Doblar la pierna inferior hacia el pecho, luego extenderla.



Ejercicio
4

Posición de partida Estirado sobre un costado, la mano bajo la nuca, la pierna inferior doblada, la pierna superior extendida hacia delante.

Ejecución Levantar la pierna extendida hasta la vertical; llevarla al suelo detrás del cuerpo, luego repetir en sentido inverso.



C. En posición prona, atravesado sobre la camilla

Ejercicio
1

Posición de partida Estirado en decúbito prono sobre la camilla o una mesa; piernas extendidas, pies en el suelo.

Ejecución Elevar alternativamente las piernas extendidas hasta la posición horizontal.

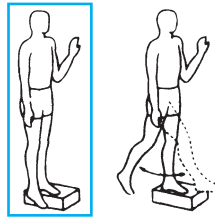


D. En pie

Ejercicio
1

Posición de partida En pie sobre un escalón, apoyar el peso del cuerpo sobre la pierna sana, dejando balancear la otra en el vacío.

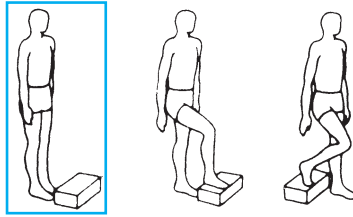
Ejecución Balancear la pierna hacia delante y atrás.



Ejercicio
2

Posición de partida (Ejercicio práctico: subir y bajar el escalón). En pie.

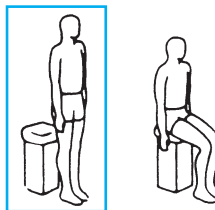
Ejecución Subir un escalón, primero con la pierna enferma, luego bajar por el otro lado, primero con la pierna sana.



Ejercicio
3

Posición de partida (Ejercicio práctico: sentarse y levantarse). En pie, con un taburete detrás.

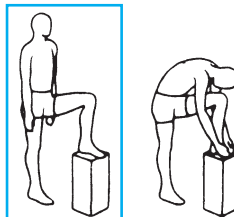
Ejecución Sentarse, luego levantarse (al principio, y para facilitar el ejercicio, colocar un cojín sobre el taburete).



Ejercicio
4

Posición de partida (Ejercicio práctico: anudarse los zapatos). En pie, ante un taburete, colocar sobre el taburete el pie de la pierna enferma.

Ejecución Inclinarsse hacia delante, tratando de tocar el pie con las dos manos a la vez.



E. Posiciones que favorecen la extensión de la cadera

En decúbito supino

1

Tórax ligeramente elevado, piernas extendidas, colocar un cojín duro o una manta doblada por la mitad bajo las nalgas. No debe haber nada bajo los muslos. Mantener esta posición durante 10–30 minutos al día.



En decúbito prono

2

Colocar un cojín bajo el vientre, otro bajo los muslos y un tercero bajo los pies. La región inguinal no debe estar apoyada. Mantener esta posición durante 10–30 minutos al día.

