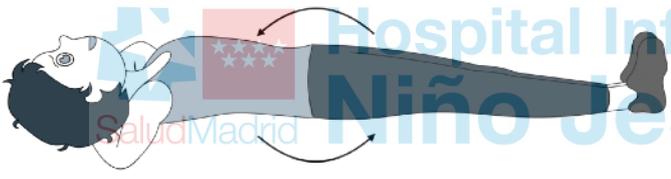
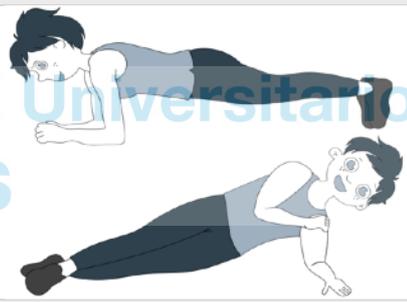
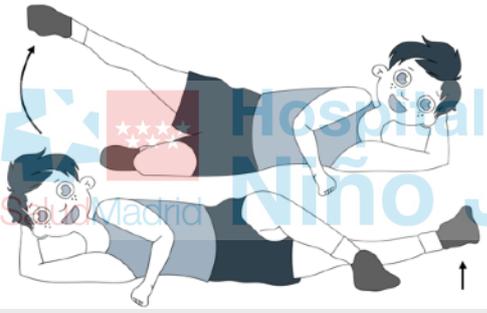
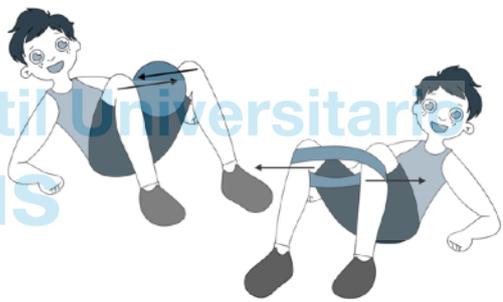
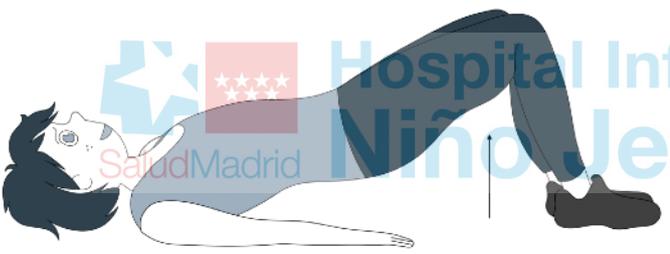


EJERCICIOS DE PELVIS Y CADERA

RECOMENDACIONES GENERALES

- El **fortalecimiento** de los músculos que mueven la cadera y mantienen la pelvis equilibrada te ayudarán a mantener la postura de la pelvis sobre los miembros inferiores y evitar lesiones.
- Los **estiramientos** también son importantes para mantener la flexibilidad de estos músculos.
- **No debes sentir dolor** durante los ejercicios.
- Intenta realizar los ejercicios **mínimo 3 veces por semana**.

Inclinación pélvica	Planchas frontales y laterales
	
<p>Tumbado boca arriba, moviliza la pelvis hacia atrás y hacia abajo, contrayendo los glúteos y abdominales simultáneamente hasta aplanar la columna lumbar contra el suelo. Mantén 5 segundos. Repite 5 veces.</p>	<p>Tumbado boca abajo/lateral con los antebrazos en el suelo y formado un ángulo recto entre el cuerpo y los brazos. Eleva la pelvis y rodillas del suelo, contrayendo los abdominales y glúteos. Mantén 30 segundos.</p>
Abdominales parciales inferiores	Tijeras con piernas
	
<p>Tumbado boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas estiradas. Levanta las piernas unos 40°, mantén 5 segundos y baja lentamente a la postura inicial. Repite 5 veces.</p>	<p>Tumbado boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas estiradas. Levanta las piernas 20° y sepáralas, mantén la posición 5 segundos y júntalas. Repite 5 veces.</p>
Abductores y aductores de cadera en lateral	Abductores y aductores de cadera tumbado
	
<p>Tumbado de lado, eleva la pierna recta manteniendo 5 segundos. Repite 5 veces. Para trabajar los abductores se eleva la pierna de arriba y la pierna de debajo para trabajar los aductores. Luego cambia de lado para completar el ejercicio.</p>	<p>En posición semisentado, apoyado sobre codos, y con las piernas flexionadas. Para trabajar los abductores coloca una goma e intenta separar las piernas. Para trabajar los aductores coloca una pelota e intenta juntar las piernas. Mantén 5 segundos. Repite 5 veces.</p>

<p>Puente con caderas</p>  <p>Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo. Eleva lentamente las nalgas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantén 5 seg y baja. Repite 5 veces.</p>		<p>Pájaro-Perro</p>  <p>En posición a gatas, eleva el brazo a nivel de la horizontal y a la vez estira la pierna contraria. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite 5 veces con cada lado.</p>	
<p>Bicicleta con piernas</p>  <p>Tumbado boca arriba, con las caderas y rodillas flexionadas a a 90°. Hacer movimientos de pedaleo hacia delante y hacia atrás. Repite 10-15 veces.</p>		<p>Extensión piernas</p>  <p>Tumbado boca abajo, con los brazos en la cabeza, levanta las piernas hacia atrás, mantén 5 segundos y baja. Repite 5 veces.</p>	
<p>Estiramiento cintila ilirotibial</p>  <p>De pie apoyado en la pared, cruza la pierna más cercana a la pared por detrás e inclina la cadera hacia la pared. Mantén 15 seg.</p>	<p>Estiramientos aductores</p>  <p>Sentado con las piernas flexionadas, junta las plantas de los pies cerca del cuerpo. Intenta llevar las rodillas al suelo. Mantén 15 segundos.</p>	<p>Estiramientos isquiotibiales</p>  <p>De pie, inclina el cuerpo hacia delante manteniendo las rodillas estiradas, intentando alcanzar los pies con las manos. Mantén 15 segundos.</p>	
<p>Estiramientos flexores cadera</p>  <p>Da una zancada y flexiona la rodilla de la pierna adelantada, hasta tocar con la otra rodilla el suelo. Mantén 15 seg y cambia.</p>	<p>Estiramientos dorsolumbares</p>  <p>Desde posición a gatas, flexiona caderas y rodillas hasta sentarte sobre los talones, deslizando las manos hacia delante. Mantén 15 seg.</p>	<p>Estiramiento gluteo y rotadores</p>  <p>Tumbado con piernas flexionadas, cruza una pierna sobre la otra, y sujeta la otra pierna con las manos. Mantén 15 seg y cambia de pierna.</p>	