

EJERCICIOS DE CADERA

EJERCICIOS PARA FORTALECIMIENTO DE ABDUCTORES DE CADERA

EJERCICIO DE ABDUCCIÓN DE CADERA EN DECÚBITO LATERAL



Tumbado de lado con la pierna a estirar hacia arriba. Levantamos la pierna recta sin flexionar unos 30-40cm. Mantenemos 5 segundos. Riesgo de dominancia del TFL si no se controla la rotación interna de la pierna.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecimiento de los abductores de cadera, sobre todo del tensor de fascia lata si no se controla rotación interna.
- Mejoría de la estabilidad de la pelvis y cadera.

EJERCICIO DE PUENTE CON ELEVACIÓN DE PIERNA



En posición boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Desde esta posición se eleva la pelvis contrayendo los glúteos, hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Una vez alcanzada la posición de puente, se eleva una pierna manteniendo la rodilla flexionada en un ángulo de 90°, sin perder la alineación ni dejar caer la pelvis. La pierna se mantiene elevada durante unos segundos y luego se baja lentamente, sin apoyar la pelvis en el suelo, manteniéndose en puente. Se repite el mismo movimiento con la otra pierna

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 2-3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecer glúteo medio y otros músculos estabilizadores de la cadera.
- Fortalecer el glúteo mayor de la pierna de apoyo.
- Activar los isquiotibiales y la musculatura posterior de la pierna.
- Mejorar la estabilidad lumbopélvica y el control del core.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO DE PUENTE CON ELEVACIÓN DE PIERNAS Y TRACCIÓN AL PECHO



Variante avanzada del ejercicio anterior. Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Se eleva la pelvis contrayendo los glúteos hasta formar una línea recta entre los hombros y las rodillas. Desde esa posición de puente, se lleva una rodilla hacia el pecho cogiendo la rodilla con las manos y realizando una tracción controlada, mientras la otra pierna permanece en apoyo. La pelvis debe mantenerse estable y elevada durante todo el movimiento. Luego se baja la pierna, sin apoyar la pelvis, y se repite con la pierna contraria.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 2-3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecer el glúteo mayor e isquiotibiales de la pierna de apoyo.
- Activar el glúteo medio y los estabilizadores de la pelvis.
- Mejorar la estabilidad lumbopélvica y el control del core.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO DE PASOS LATERALES CON BANDA EN MUSLO



Consiste en dar pasos laterales mientras se mantiene una banda de resistencia colocada alrededor de los muslos, justo por encima de las rodillas. Se realiza en posición semi-sentadilla, manteniendo la tensión constante en la banda durante todo el movimiento.

Realiza:

- 10 -15 pasos por lado.
- 3-4 series diarias.

Objetivos:

- Activar y fortalecer los glúteos medios , menores y TFL.
- Mejorar la estabilidad de cadera y rodillas.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO DE TOQUE LATERAL CON BANDA ELÁSTICA EN MUSLO



Desde una posición semi-sentadilla, con una banda elástica colocada justo por encima de las rodillas, se mantiene una pierna fija mientras la otra se extiende hacia un lado tocando el suelo con la punta del pie, luego regresa al centro. El movimiento se repite alternando el lado.

Realiza:

- 15 repeticiones por lado.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Activar y fortalecer los glúteos medios, menores y TFL.
- Mejorar la estabilidad de cadera y rodillas.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO DE TOQUE ANTERIOR Y POSTERIOR CON BANDA EN MUSLO



En posición semi-sentadilla, con una banda elástica colocada justo por encima de las rodillas, se mantiene una pierna fija mientras la otra se extiende hacia adelante (toque anterior) y luego hacia atrás (toque posterior), tocando suavemente el suelo con la punta del pie en cada dirección. El movimiento se realiza de forma controlada para mantener la tensión en la banda. Mantener el tronco estable y la banda siempre con tensión.

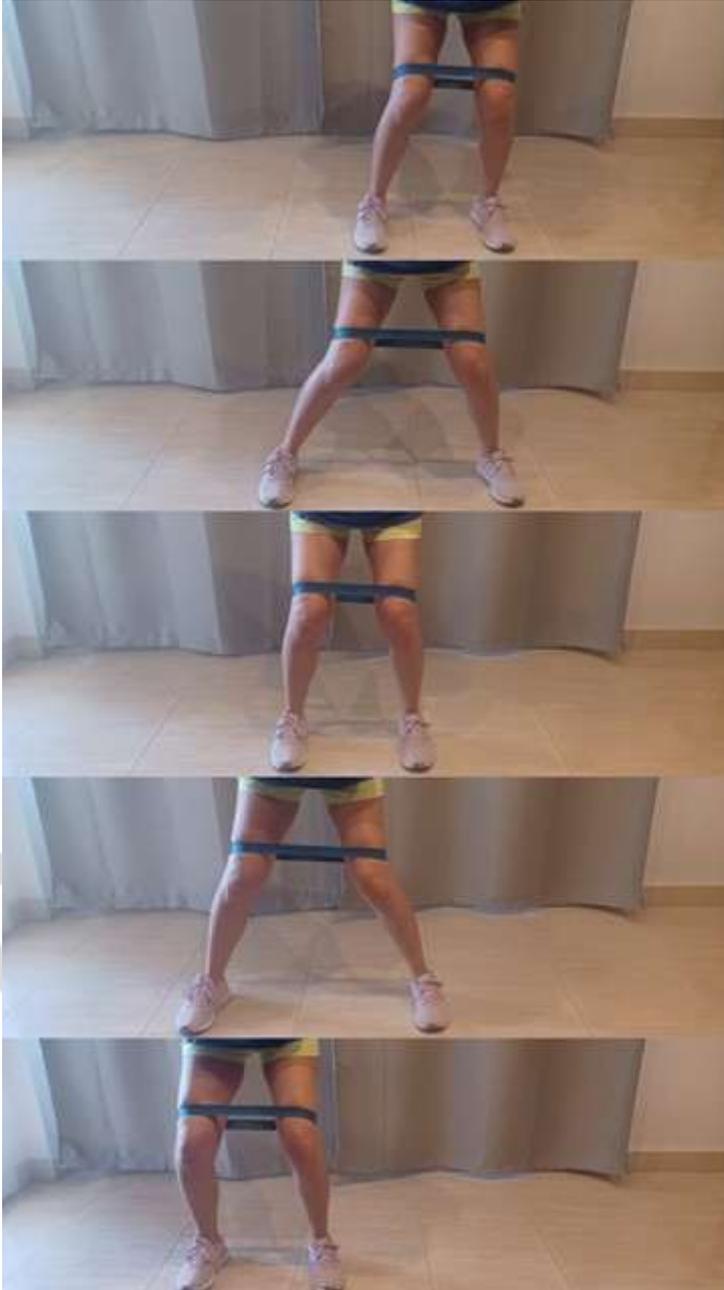
Realiza:

- 10 repeticiones por lado(Cada repetición incluye un toque adelante y otro atrás).
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Activar y fortalecer los glúteos medios , menores y TFL.
- Mejorar la estabilidad de cadera y rodillas.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO DE CAMINAR LATERAL CON BANDA EN MUSLO



Desde una posición de semi-sentadilla, con una banda elástica colocada justo por encima de las rodillas, se realizan pasos laterales consecutivos hacia un lado, manteniendo la tensión constante en la banda y el control del tronco. Luego se repite hacia el lado contrario.

Realiza:

- 10 pasos por lado.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Activar y fortalecer los glúteos medios , menores y TFL.
- Mejorar la estabilidad de cadera y rodillas.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO DE TOQUE LATERAL CON BANDA EN TOBILLO



De pie, con una banda elástica colocada alrededor de los tobillos, se mantiene una pierna fija mientras la otra se extiende hacia un lado (lateral) tocando el suelo con la punta del pie, y luego regresa al centro. Se repite de forma controlada manteniendo tensión en la banda.

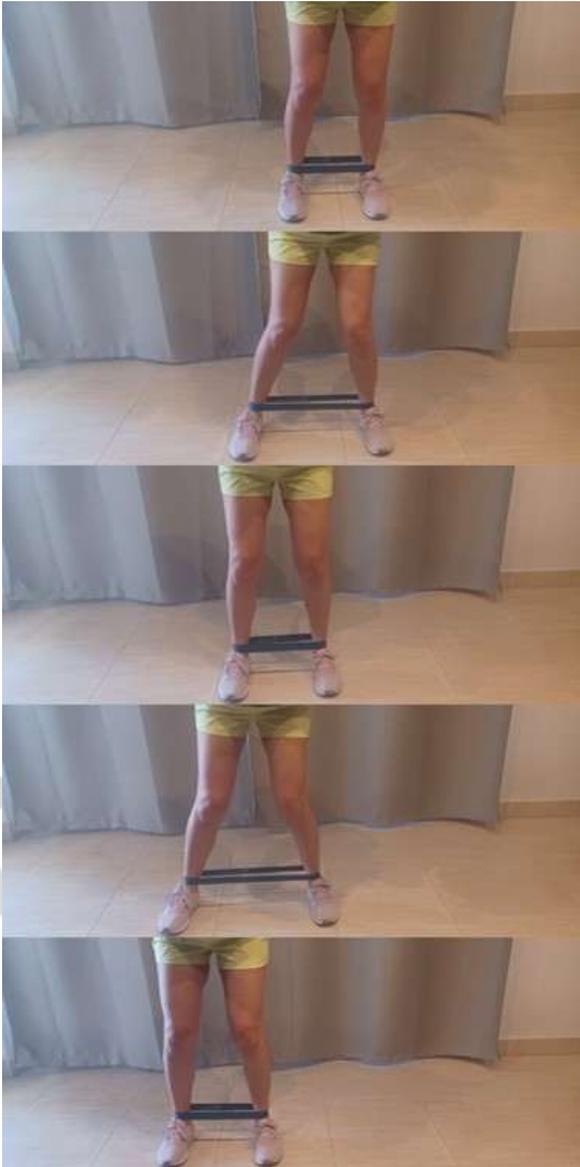
Realiza:

- 15 repeticiones por lado.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Activar y fortalecer los glúteos medios, menores y TFL.
- Mejorar la estabilidad de cadera y rodillas.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.

EJERCICIO DE CAMINAR LATERAL CON BANDA EN TOBILLO



Desde una posición de semi-sentadilla, con una banda elástica colocada alrededor de los tobillos, se realizan pasos laterales controlados hacia un lado, manteniendo la tensión en la banda durante todo el recorrido. Luego se repite hacia el lado contrario.

Realiza:

- 10 pasos por lado.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Activar y fortalecer los glúteos medios , menores y TFL.
- Mejorar la estabilidad de cadera y rodillas.
- Prevenir lesiones por desalineaciones o debilidad de cadera y pelvis.
-

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.

