

EJERCICIOS DE CADERA

## EJERCICIOS PARA EL SÍNDROME TROCANTEREO

### EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE PIERNA TUMBADO DE LADO



Tumbado de lado con la pierna a estirar hacia arriba. Levantamos la pierna recta sin flexionar unos 30-40cm. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 serie diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento de los abductores de cadera, sobre todo del tensor de fascia lata.
- Mejoría de la estabilidad de la pelvis y cadera.

## EJERCICIO DE PUENTE CON ELEVACIÓN DE LA PIERNA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyado en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Tomamos aire y lo soltamos a medida que elevamos la pelvis y alineamos los muslos con el cuerpo. Levantamos un pie con la rodilla estirada. Mantenemos postura 5 segundos. Retorno a postura inicial y repetimos con la otra extremidad inclinamos hacia el otro lado.

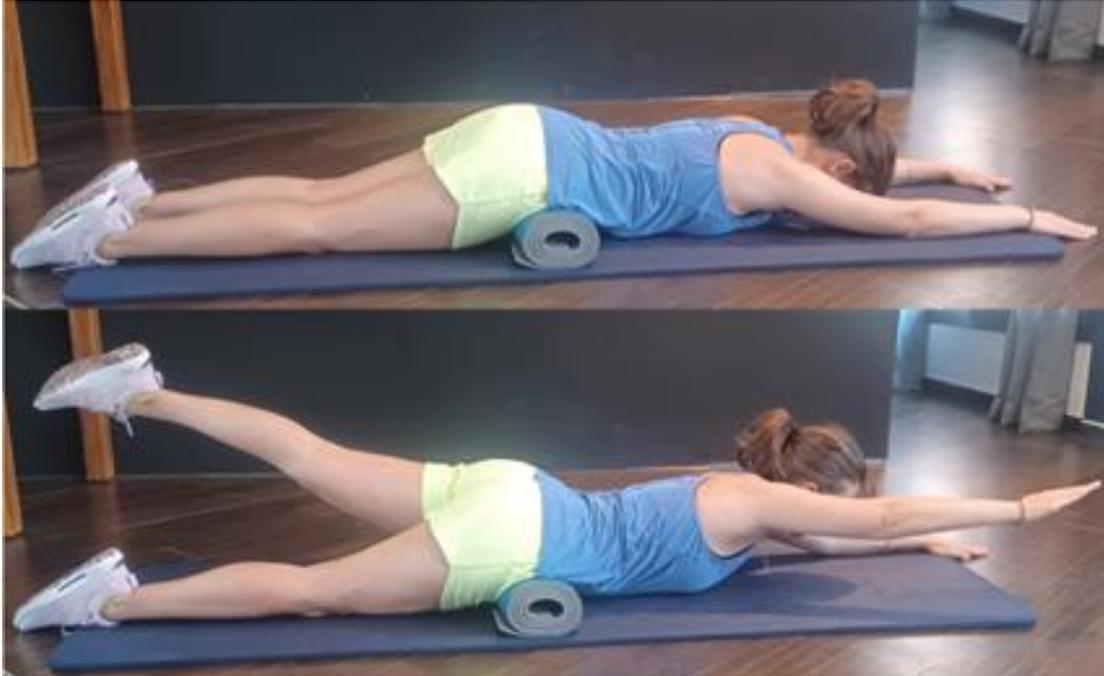
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento de Core, glúteo mayor y medio e isquiotibiales.
- Mejoría postural columna.
- Mejoría de la estabilidad pélvica.

## EJERCICIO DE ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA TUMBADO



Tumbado boca abajo. Rodillo blando en abdomen bajo. Brazos extendidos por encima de la cabeza. Cogemos aire y lo soltamos a medida que elevamos un brazo y la pierna del otro lado, ambos extendidos. Mantenemos 5 segundos. Repetimos con el otro lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento de la cadena posterior global: musculatura erectora columna, glúteos, isquiotibiales.
- Fortalecimiento de trapecio medio e inferior y deltoides posterior.
- Mejora postural.
- Estabilidad del Core posterior.
- Alivio dolor lumbar.

## EJERCICIO DE ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA EN CUADRUPEDIA



Posición cuadrúpeda. Espalda recta y cuello alineado. Cogemos aire y lo soltamos a medida que elevamos un brazo de un lado y la pierna del lado contrario. Mantenemos postura 5 segundos. Retorno a postura inicial y repetimos con el otro lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento de Core, glúteo mayor y medio, isquiotibiales y musculatura erectora de la columna.
- Mejoría coordinación y equilibrio.
- Fomenta la activación cruzada.

## EJERCICIO DE SENTADILLA CON BALÓN



De pie con apoyo de la espalda en una pared. Coloca un balón entre las rodillas. Descendemos flexionando las rodillas y caderas sujetando el balón con las rodillas. Mantenemos 5 segundos.

**Realiza:**

- 10 repeticiones.
- 3 series diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento muscular de cuádriceps, glúteos, isquiotibiales y aductores. Estabilización del Core.
- Mejoría control postural.

## EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE TALONES



De pie frente a una pared. Apoyo en la pared de ambas manos. Levantamos los talones del suelo sin flexionar las rodillas. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento muscular de gemelos y soleo.

[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.