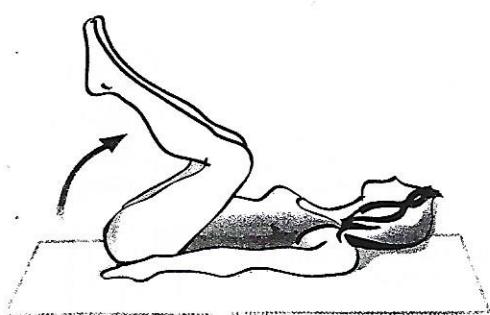


Ejercicios de Rehabilitación en Patología Osteoarticular

EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

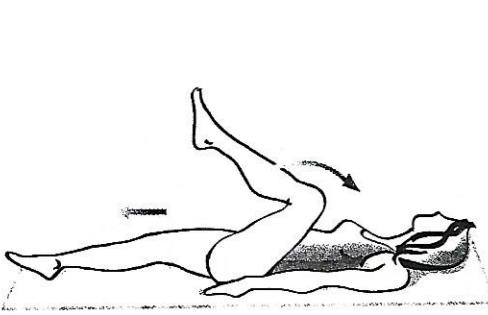
4



1

Rodillas al pecho.

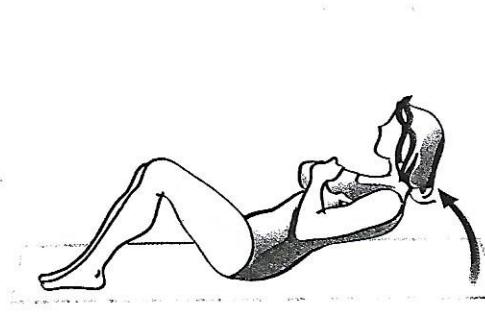
Repetir veces. Durante seg/min



4

Una pierna se estira. La otra va al pecho. La importancia estriba en el movimiento de la cadera.

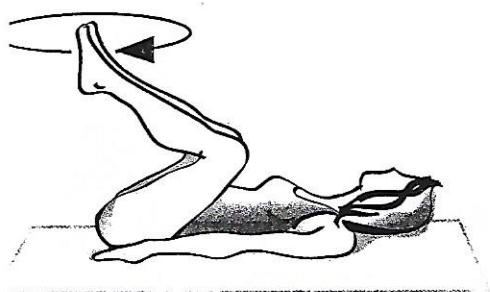
Repetir veces. Durante seg/min



7

Evolución del anterior ejercicio: Elevación del tronco.

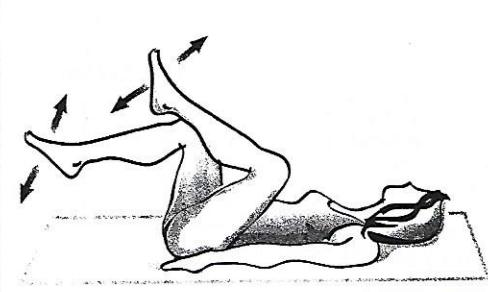
Repetir veces. Durante seg/min



2

Círculos con piernas flexionadas

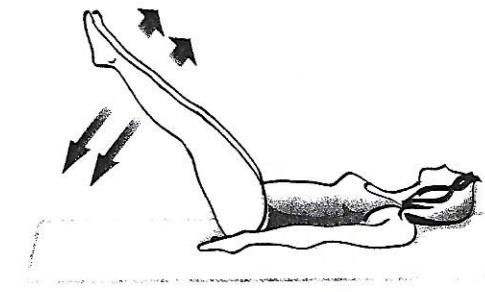
Repetir veces. Durante seg/min



5

Pedaleo al aire manteniendo apoyada la cadera.

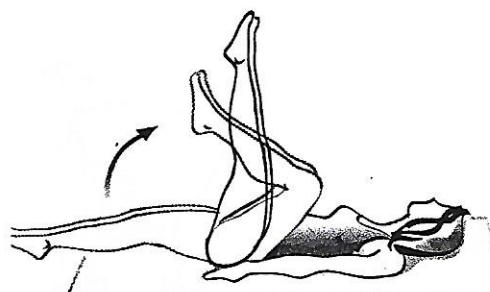
Repetir veces. Durante seg/min



8

Piernas elevadas y juntas: Descender hacia un lado y otro.
(Presenta menos dificultad realizar este ejercicio con las piernas flexionadas).

Repetir veces. Durante seg/min

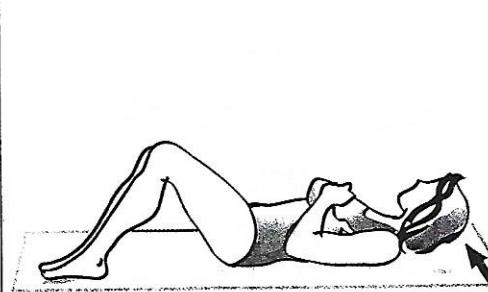


3

Cuatro tiempos:

Rodillas al pecho.
Piernas estiradas al frente.
Al pecho. Posición de inicio.

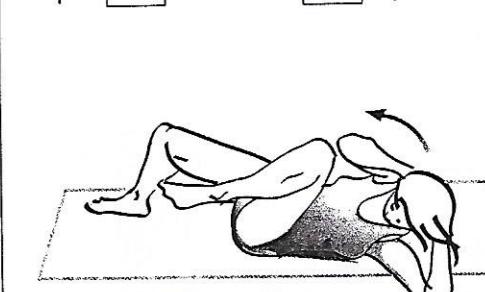
Repetir veces. Durante seg/min



6

Sin levantar la espalda del suelo, elevar cabeza, cuello y hombros.

Repetir veces. Durante seg/min



9

Piernas flexionadas, manos tras la nuca:
Elevar una rodilla, flexionar ligeramente el tronco y girar para tocar la rodilla elevada con el codo opuesto.

Repetir veces. Durante seg/min