

Ejercicios para mejorar el dolor sacroiliaco



Estiramiento del biceps femoral



Estiramiento de los aductores



Estiramiento del espalda baja con una rodilla



Estiramiento del cuadriceps



Estiramiento del espalda baja con ambas rodillas



Estiramiento del espalda baja con rotación de tronco



Flexión isométrica



series 3
repeticiones 10



Extensión isométrica



series 3
repeticiones 10



Inclinación lateral isométrica



series 3
repeticiones 10



Rotación isométrica



series 3
repeticiones 10



Ascenso de hombros con pesas



series 3
repeticiones 10



Elevación de hombros con pesas



series 3
repeticiones 10



Hoja de Ejercicio. Dolor Lumbar. LumboCiática Hernia Discal

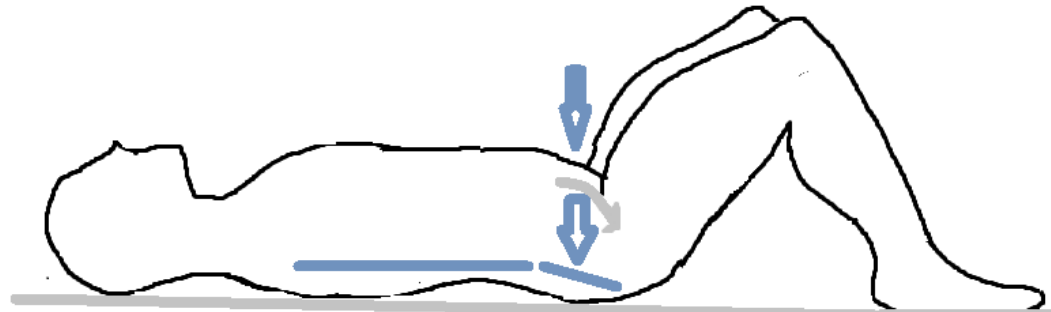
Texto y dibujos maria auxiliadora mejias moronta fisioterapeuta osteópata EOM twitter:
@mauxalud Blog:mauxaludtips.blogspot.com Facebook:PractiSalud



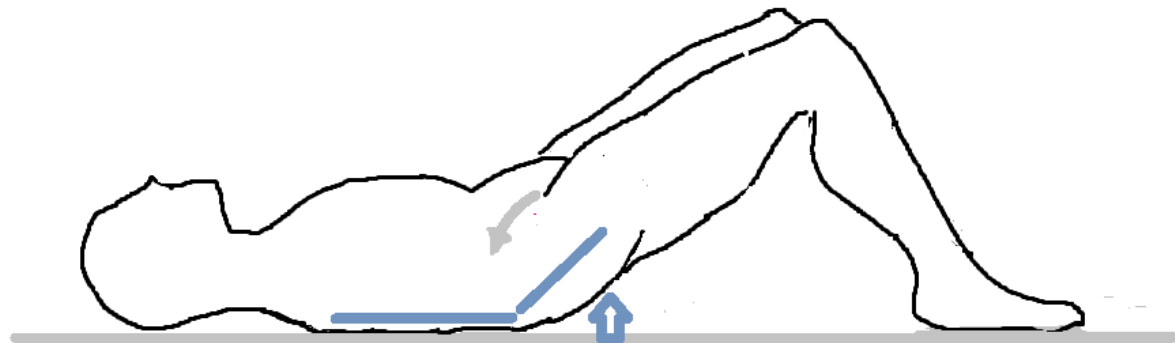
Alivie el dolor moviendo su Pelvis y Espalda Baja moviendo su pelvis hacia abajo y atrás y hacia arriba y hacia adelante



Acostado boca arriba,piernas dobladas, pies apoyados



Lleve su cóccix hacia atrás como para "empujar" la cama,hágalo lentamente 10 veces



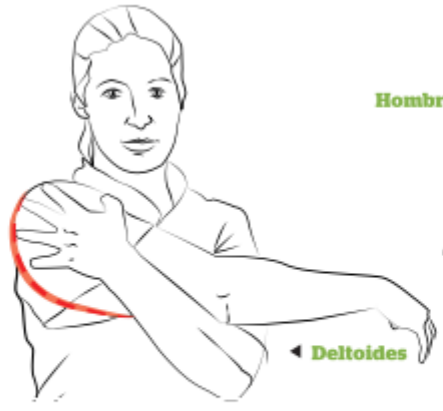
- Apretando los glúteos, levante su pubis,haciendo que se meta el abdomen y la espalda quede pegada de la cama
- Mantenga esta posición 10 segundos ,relaje la pelvis y repita hasta alcanzar 10 veces,manteniendo 10 segundos cada vez
- Puede alternar llevar el cóccix hacia atrás y levantar el pubis,para relajar la espalda baja y aliviar el dolor



◀ **Triceps**

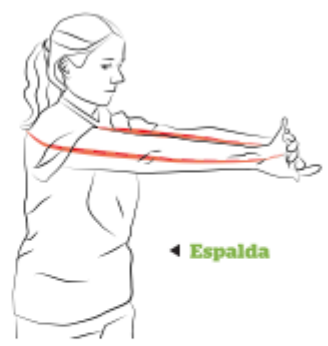


◀ **Trapezios**



◀ **Deltoides**

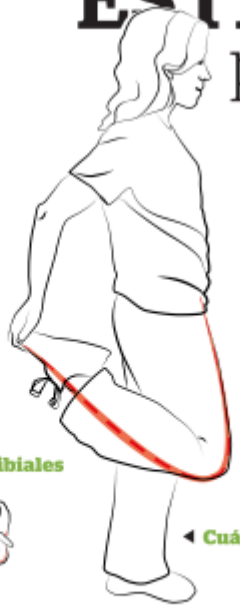
Hombro ▶



◀ **Espalda**



▲ **Biceps**



◀ **Cuádriceps**

ESTIRAMIENTOS para después de **correr**



ILUSTRACIONES **IRENE CUESTA**
DISEÑO **SYNTAGMAS**

Pelvitrocanteros ▼



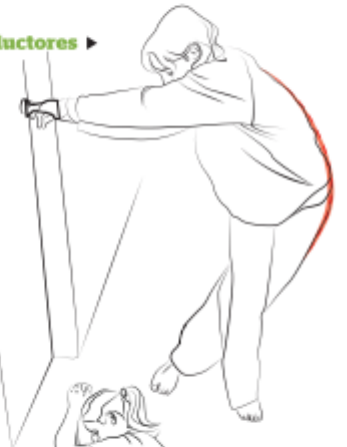
Psoas ▶



Aductores ▶



Abductores ▶



◀ **Gemelos**



◀ **Isiotibiales**



Tu equipo profesional de fisioterapia a domicilio

www.fisiohogar.com



Ejercicios para Dolor de Espalda Agudo, Hernia Discal, LumboCiática, Dolor al estar de Pie

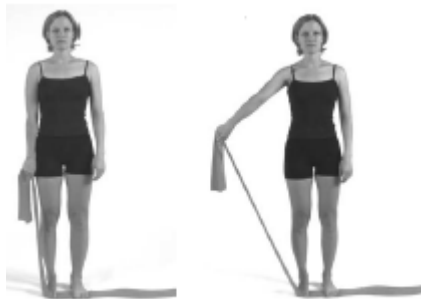
Texto y dibujos maria auxiliadora mejias moronta fisioterapeuta osteópata EOM twitter:
@mauxalud Blog:mauxaludtips.blogspot.com Facebook:PractiSalud



Apretando los glúteos, levante su pubis, haciendo que se meta el abdomen y la espalda quede pegada de la cama
Mantenga esta posición 10 segundos, relaje la pelvis y repita hasta alcanzar 10 veces, manteniendo 10 segundos cada vez

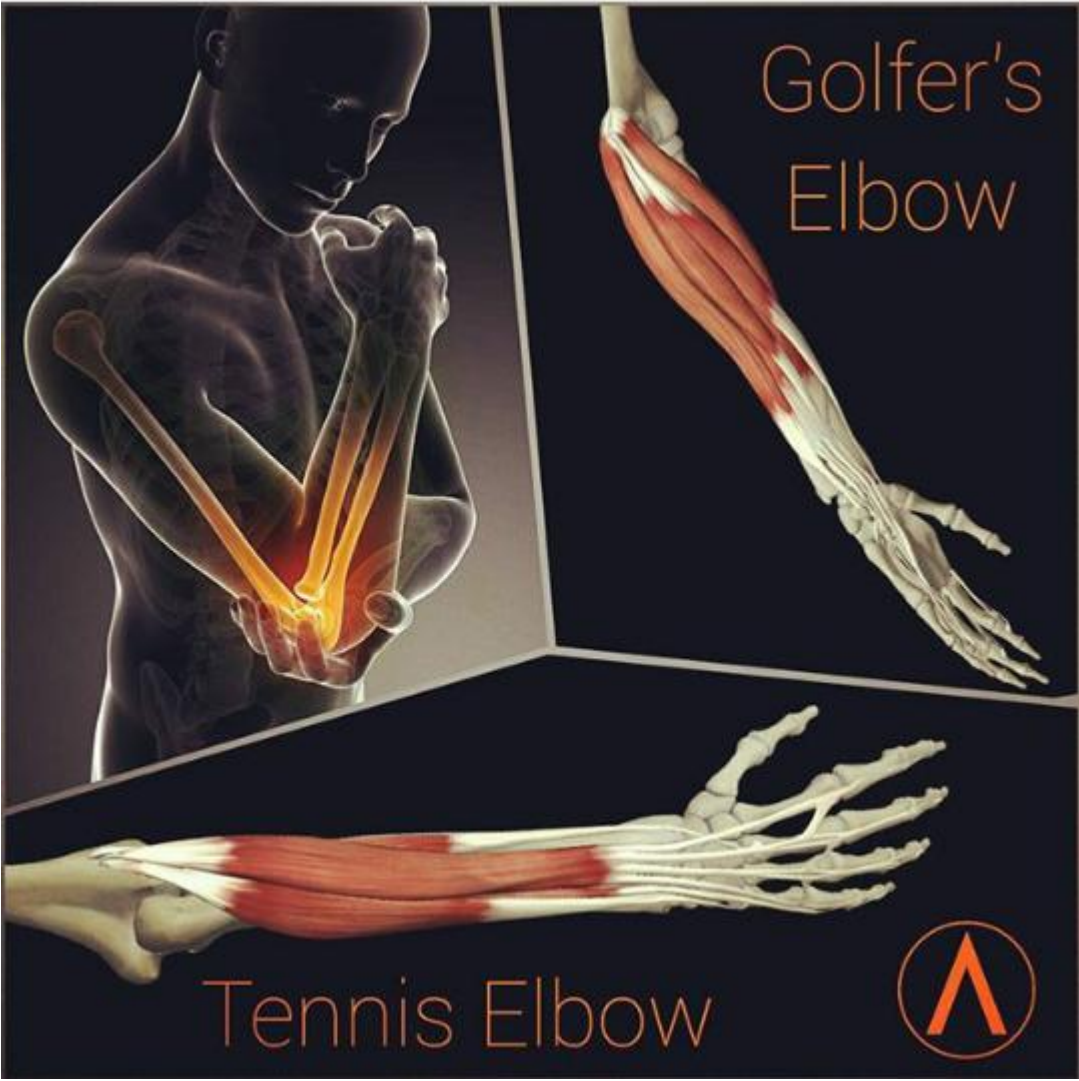


Apretando los glúteos, levante su pubis, haciendo que se meta el abdomen y la espalda quede pegada de la cama
Manteniendo la espalda pegada y el pubis levantado, lleve una pierna a su pecho y sostenga por 10 segundos. Repita con la misma pierna 5 a 10 veces, y luego haga lo mismo del otro lado con la otra pierna.



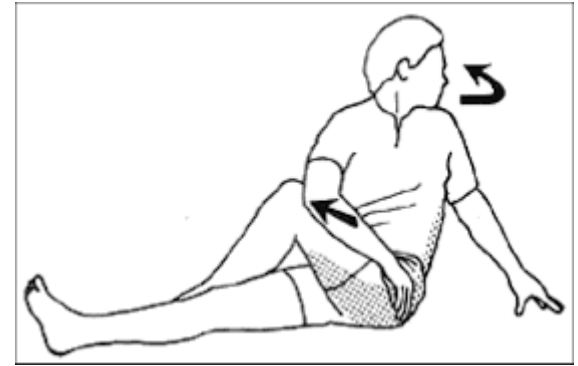
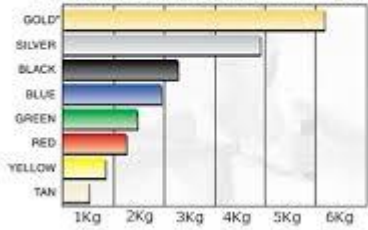
Ponga un pie en ambos extremos de la banda. Enrolle la banda alrededor del tobillo del otro pie.

Estire la pierna hacia un lado contra la resistencia de la banda.





Kilogramos de Fuerza para 100% Elongación



Resistencia en kg

Porcentaje de elongación	Amarillo	Rojo	Verde	Azul	Negro	Plata	Oro
25 %	0.5	0.7	0.9	1.3	1.6	2.1	3.6
50 %	0.8	1.2	1.5	2.1	2.6	3.3	5.0
75 %	1.3	1.8	2.3	3.2	3.7	5.0	8.2
100 %	1.8	2.4	3.2	4.4	5.0	6.9	11.2
125 %	2.3	3.0	3.9	5.3	6.0	8.2	14.2
150 %	2.8	3.6	4.6	6.4	7.2	10.0	17.5
175 %	3.3	4.2	5.4	7.7	8.6	11.8	21.0
200 %	3.8	4.8	6.1	9.0	10.0	13.7	24.7
225 %	4.3	5.4	6.9	10.3	11.4	15.5	28.5
250 %	4.8	6.0	7.7	11.6	12.6	17.3	32.2



