



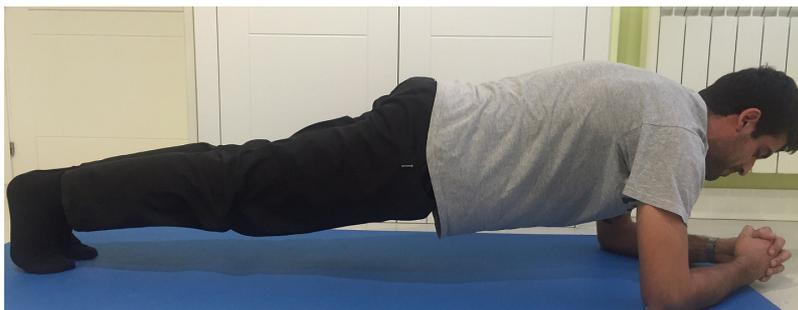
PUBALGIA

Ejercicios 1ª fase

ISOMÉTRICO DEL MÚSCULO TRASVERSO:

ESTE EJERCICIO SE REALIZARÁ AL COMENZAR LA TABLA. SU DURACIÓN DEBE SER DE 30 SEG A 1 MIN. LA SIGUIENTE PROGRESIÓN SERÁ INTENTANDO JUNTAR EL OMBLIGO A LA COLUMNA.

1



ES NECESARIO UN DIAGNÓSTICO MÉDICO PREVIO ANTES DE REALIZAR ESTOS EJERCICIOS.

ES NORMAL QUE AL PRINCIPIO CUESTE O NO SE LLEGUE A LOS DURACIÓN ACONSEJADA DE CADA EJERCICIO



ISOMÉTRICO DE LOS MÚSCULOS ABDUCTORES:

2

ESTE EJERCICIO SE PUEDE REALIZAR CON UNA PELOTA O CON UN ARO DE PILATES. CON EL OBJETO ENTRE LAS PIERNAS REALIZAREMOS 6 A 12 SEG DE CONTRACCIÓN Y EL MISMO TIEMPO DE RELAJACIÓN.

ESTIRAMIENTO SIN DOLOR:

3

REALIZAREMOS EL ESTIRAMIENTO LLEGANDO AL PUNTO MÁXIMO DONDE NO ENCONTREMOS DOLOR Y MANTENDREMOS EN ESA POSICION 15 SEGUNDOS. ASÍ 3 VECES.





PUBALGIA

Ejercicios 2ª fase

ES NECESARIO UN DIAGNÓSTICO MÉDICO PREVIO ANTES DE REALIZAR ESTOS EJERCICIOS.

ESTA FASE ESTÁ ENFOCADA A LA ESTABILIZACIÓN LUMBOPÉLVICA Y LA MUSCULATURA GLÚTEA.

SON EJERCICIOS EN LOS QUE HAY QUE SER MÁS CUIDADOSO. MANTENER LAS POSTURAS ENTRE 6-12 SEGUNDOS.

1

PEGAR LA ZONA LUMBAR AL SUELO Y ROTAR LA CADERA HACIA ARRIBA SIN DESPEGARLA DEL SUELO.



2

PEGAR ZONA LUMBAR AL SUELO Y LLEVAR LA RODILLA AL PECHO A UN RITMO MUY DESPACIO.



3

REALIZAR EL EJERCICIO ENTORNO A 6 A 12 SEGUNDOS REALIZÁNDOLO 3 VECES.



4

REALIZAR EL EJERCICIO ENTORNO A 6 A 12 SEGUNDOS REALIZÁNDOLO 3 VECES.

