
Publaga

Plan de estiramientos

ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
<p>Estiramiento 1</p> <p>Acostado boca arriba acostar el hemicuerpo fuera de la camilla y la otra parte dentro de la camilla, bajar la pierna y estirla hacia atrás.</p>	<p>Realizar 3 series de 15.</p>	

<p>Estiramiento 2.</p> <p>Acostado boca arriba flexionar la rodilla y la cadera, mantener la otra pierna extendida. Mantener una mano en la rodilla que se flexiona y la siguiente en la cadera para mantenerla estabilizada.</p>	<p>Realizar 2 series de 15 segundos.</p>	
--	--	--

Estiramiento 3.

Acostado de lado, extender la cadera y bajar la pierna para lograr estirar de mejor manera la pierna.

Realizar 3 series de 15 segundos.



Pubalgia Plan de ejercicios

ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
<p>Ejercicio 1.</p> <p>De pie, tomándose con las manos de un superficie, colocándose una liga de resistencia en el dorso del pie, realizar la flexión de cadera.</p>	<p>Realizar 2 series de 12 repeticiones e ir escalando con la liga de resistencia poco a poco.</p>	 A person wearing a white hoodie and blue pants is standing on a wooden step. A yellow resistance band is looped around the back of their right foot and is attached to a wooden frame. They are leaning forward, performing a hip flexion exercise.

<p>Ejercicio 2.</p> <p>Con una superficie plana, colocar el dorso del pie y el siguiente adelantarlo, con unas mancuernas en ambas manos, y realizar un ligero desplante hacia abajo.</p>	<p>Realizar 2 series de 10 repeticiones. Si le espesado, bajar la intensidad.</p>	 A person wearing a white hoodie and blue pants is performing a lunge exercise on a black mat. They are holding a pink dumbbell in each hand. Their right foot is on the mat, and their left foot is stepped forward. They are leaning forward, performing a lunge.
--	---	--

Ejercicio 3.

Sentado en el suelo con las piernas extendidas, colocar dos obstáculos pequeños al frente de las piernas, realizar una elevación de cadera para evitar los obstáculos y pasar de un lado hacia a otro.

Realizar 3 series de 8 repeticiones.

