



REHFISEF

Rehabilitación Física Efectiva



Ejercicios De Fortalecimiento A Miembro Inferior



Tratamiento

El tratamiento eficaz e integral logra la rápida recuperación y reincorporación.

Supervisión

Procure realizar los ejercicios con cuidado y sin prisas.
No force la articulación y suspenda en caso de aumentar la inflamación.

Equipos

- Caminadora
- Eliptica
- Escaladora
- Bicicleta Ergonomica
- Abductores
- Adductores
- Extension cuadriceps
- Flexion de isquiotibiales
- Gluteo
- Gemelos o pantorrilla

Resultados en función de:

Todos los ejercicios se realiza
por 4 series de 12
repeticiones con un descanso
de 1 minuto.

Manténgase hidratado
Todos los ejercicios son
con el mínimo peso.



Calestenia o calentamiento

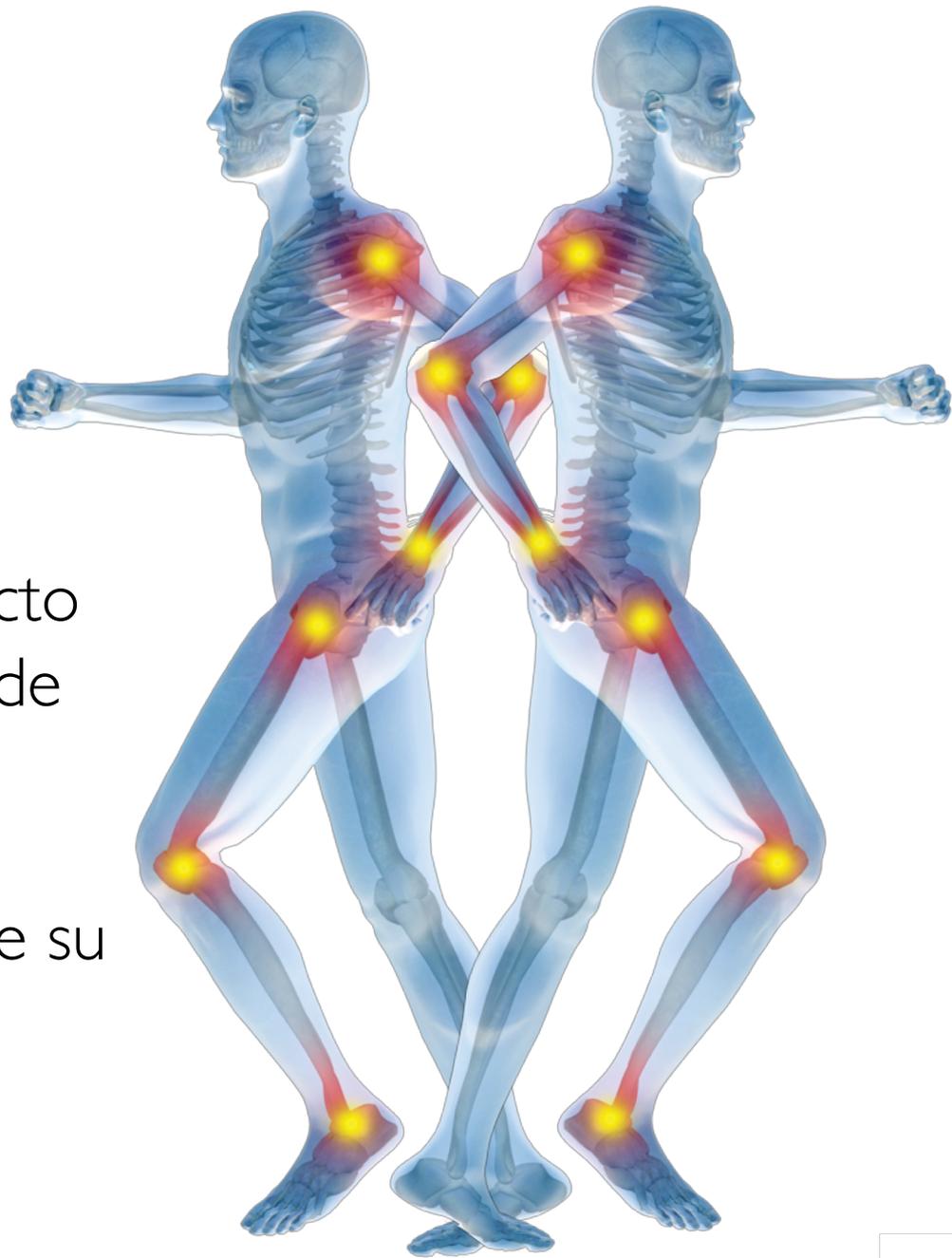
1. Caminadora, elíptica, bicicleta ergonómica por 15 minutos.
2. No usar pendiente mayor a 5.

Aparatos para realizar tratamiento



Comunicación Médica

El terapeuta se mantiene en contacto constante en caso de referir dolor, inflamación o incapacidad durante su ejercicio.



Estiramientos

- No olvide de realizar Ejercicios de estiramientos al terminar su trabajo en gimnasio.
- Los estiramientos deben de durar de 15 a 45 segundos por extremidad y con una repetición mínima de 10 repeticiones.



Estiramientos





Sucursales

- **Rehfisef Sucursal Azcapotzalco**

Plan de San Luis 524 Nueva Santa María,
Azcapotzalco Cd. México 02800

Tel. 01 55 5556 3555 / 01 55 6547-3685

Lunes a Viernes 09:00 a 19:45 y Sábado 09:00 a 14:00

Responsable: Lic. Aldo Sánchez Parra

- **Rehfisef Sucursal Lindavista**

Calle Lindavista 251, Lindavista, Gustavo A. Madero,
Ciudad de Mex. 07300

Tel. 01 55 2124-0555/ 01 55 3256-2299

Lunes a Viernes 09:00 a 19:45 y Sábado 09:00 a 14:00

Responsable: Lic. Nayely B. López Castro

- **Rehfisef Sucursal Ecatepec**

Av. Adolfo López Mateos 36,

La Mora San Cristóbal Ecatepec 55000

Tel. 01 55 5770-7557 WA: 555791-0716

Lunes a Viernes 09:00 a 13:00 y 14:00 a 19:00

Responsable: Lic. Sandra Serrano Daniel

Nuestros clientes



Seguros **BX+**





Tus preguntas nos hacen mejores

Para obtener más información sobre nuestros Servicios, puede contactarnos por el número.

+52 (55) 4193 1443 rehfisef@gmail.com

Por supuesto, también puede visitar nuestra página web donde encontrará la información deseada las 24 horas en:

www.rehfisef.mx

