

## EJERCICIOS DE TRONCO Y CADERA

### EJERCICIO 1

Siéntese en una silla o a un lado de la cama, con los pies tocando el suelo.

Levante la rodilla hacia el pecho. Mantenga esa posición, luego vuelva a poner el pie en el suelo. Alterne con la otra pierna



Repita el ejercicio 3 veces con cada pierna

### EJERCICIO 2

Siéntese en el borde de la cama, enderece la rodilla levantando un pie.



Vuelva a la posición inicial doblando la rodilla

Repita el ejercicio 3 veces con cada pierna

### EJERCICIO 3

Tumbese en la cama boca abajo, doble la pierna hacia arriba.

Vuelva a la posición original.

Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna



#### **EJERCICIO 4**



Tumbado boca arriba con las piernas juntas y rectas, separe las piernas y vuelva a juntarlas.

#### **EJERCICIO 5**

Tumbado boca arriba, levante una rodilla y presiónela sobre el pecho mientras mantiene la otra pierna recta sobre el suelo o la cama. Mantenga esta posición durante unos 15 segundos. Repita con la otra pierna.



#### **EJERCICIO 6**



Recostado sobre su espalda con las rodillas dobladas y las plantas de los pies bien apoyadas, baje las rodillas suavemente hacia un lado y hacia el otro hasta donde llegue.

#### **EJERCICIO 7**

Tumbado boca arriba, doble una rodilla hacia el pecho y luego la otra y agárrese las piernas con las manos. Mantenga esta posición durante 15 segundos.

Después baje un pie primero y luego el otro para evitar una lesión en la espalda.

