



Hip Stretches

Notas :

Consult with your doctor before attempting any of these exercises.

As with all stretches, you should not stretch to the point of intense pain! A tolerable amount of discomfort should be more than sufficient. You do not want to pull (or tear) your muscles, or be very sore the next day.

1 Estiramiento del iliopsoas



Reps: 3 Frec: 3x/day Duración: 20

Arrodáñlese en una rodilla, en zancada, formando un ángulo de 90°, apoyado en una silla.

Incline la pelvis hacia atrás para redondear la parte baja de la espalda y transfiera el peso hacia adelante hasta sentir un estiramiento delante de la cadera de la pierna que está en el suelo.

Mantenga la posición de manera relajada.

Mantenga la parte superior del cuerpo derecha y la parte baja de la espalda plana (sin arquearla).

2 Estiramiento de flexores de la cadera



Reps: 3 Frec: 3x/day Duración: 20

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.

Levante una rodilla hacia el pecho y sosténgala con las manos.

Estire lentamente la otra pierna.

Mantenga la posición por el tiempo recomendado.

3 Estiramiento del psoasilíaco



Reps: 3 Frec: 3x/day Duración: 20

Párese con un pie delante del otro y con la rodilla trasera ligeramente flexionada.

Incline lentamente la pelvis hacia atrás y avance el cuerpo, doblando la rodilla delantera, hasta sentir un estiramiento sobre la parte delantera de la cadera.

Mantenga la espalda en posición neutra durante el estiramiento.

Mantenga la posición durante el tiempo recomendado.