

Material de referencia

Guía de movilidad y fuerza

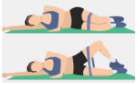
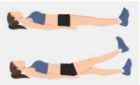
Tronco, brazos y piernas. Esta secuencia es una referencia para pacientes que ya recibieron indicaciones del equipo. No sustituye una valoración ni modifica tu plan personalizado.

Antes de empezar

Respira de forma continua. Evita pujar o contener el aire. Detén el ejercicio si hay dolor agudo, mareo, falta de aire o síntomas que te preocupen.

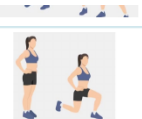
Bloque 1

Piernas y cadera

ILUSTRACIÓN	EJERCICIO	CÓMO HACERLO	SERIES Y PAUSAS
	Apertura de cadera con liga	De lado, rodillas flexionadas y liga arriba de las rodillas. Abre la pierna superior sin separar los tobillos.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Elevación de pierna	Boca arriba, liga a la altura de los tobillos. Eleva una pierna sin doblar la rodilla y vuelve con control.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Puente	Boca arriba, rodillas flexionadas y talones apoyados. Eleva glúteos y espalda baja formando una línea cómoda.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Extensión de rodilla con liga	Sentada o sentado, coloca la liga bajo el pie. Extiende y regresa sin movimientos bruscos; alterna lados.	3 series de 10 Descansa 15 s

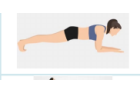
Bloque 1

Piernas y cadera · continuación

ILUSTRACIÓN	EJERCICIO	CÓMO HACERLO	SERIES Y PAUSAS
	Flexión de rodilla con liga	De pie, coloca la liga en los tobillos y flexiona una rodilla como si llevaras el talón hacia el glúteo. Alterna lados.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Sentadilla asistida	De pie, pies al ancho de cadera. Lleva la cadera atrás como para sentarte; usa una silla si fue indicada.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Paso lateral	Con ligera flexión de rodillas y cadera, da un paso lateral y regresa manteniendo el tronco estable.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Desplante	Da un paso al frente y flexiona ambas rodillas hasta donde resulte cómodo. Vuelve con control y alterna lados.	3 series de 10 Descansa 15 s

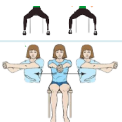
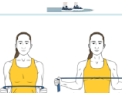
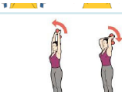
Bloque 2

Tronco y abdomen

ILUSTRACIÓN	EJERCICIO	CÓMO HACERLO	SERIES Y PAUSAS
	Respiración con piernas elevadas	Boca arriba con pantorrillas apoyadas en una silla. Respira profundo llevando el aire al abdomen y costillas.	3 min o tolerancia Progresar hasta 15 min
	Extensión en prono	Boca abajo, eleva de forma controlada brazos y piernas sólo hasta donde resulte cómodo.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Movilidad de columna	En cuatro puntos, redondea y alarga la espalda de manera suave, acompañando el movimiento con la pelvis.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Brazo y pierna contrarios	En cuatro puntos, extiende un brazo al frente y la pierna contraria atrás. Mantén la espalda estable.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Rodilla al pecho en plancha	Con apoyo de manos, lleva una rodilla hacia el pecho y regresa. Mantén el tronco estable y alterna lados.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Plancha sobre antebrazos	Apoya antebrazos y pies o rodillas según tu indicación. Respira continuo y evita hundir la espalda.	3 repeticiones Mantén 20 s
	Rotación sentada	Sentada o sentado, gira el tronco a cada lado con una pelota ligera al frente, sin forzar el rango.	3 series de 10 Descansa 15 s
	Transferencia con pelota	Boca arriba, lleva una pelota de manos a pies con el abdomen activo y sin contener la respiración.	3 series de 10 Descansa 15 s

Bloque 3

Brazos y hombros

ILUSTRACIÓN	EJERCICIO	CÓMO HACERLO	SERIES Y PAUSAS
	Elevación lateral	Sentada o sentado, eleva los brazos hacia los lados con codos extendidos y vuelve lentamente.	2 series de 10 Descansa 10-15 s
	Extensión arriba	Con codos flexionados y manos junto a los oídos, extiende los brazos hacia arriba sin dolor.	2 series de 10 Descansa 10-15 s
	Rotación de tronco con brazos al frente	Con brazos al frente y manos juntas, gira el tronco a cada lado con un movimiento cómodo.	2 series de 10 Descansa 10-15 s
	Empuje en pared	De pie frente a una pared, flexiona y extiende codos como si acercaras el pecho a la pared.	2 series de 10 Descansa 10-15 s
	Elevación frontal	De pie o sentado, eleva ambos brazos al frente o arriba manteniendo los codos extendidos.	2 series de 10 Descansa 10-15 s
	Rotación externa	Con codos cerca del tronco y flexionados, lleva los antebrazos hacia afuera sin despegar los codos.	2 series de 10 Descansa 10-15 s
	Extensión de tríceps	Con manos detrás de la cabeza y codos flexionados, extiende los brazos hacia arriba de forma controlada.	2 series de 10 Descansa 10-15 s
	Flexión de codo	Con brazos a los lados, flexiona los codos de forma controlada y regresa sin balancearte.	2 series de 10 Descansa 10-15 s

¿Necesitas adaptar tu rutina?

En Fisio Pelvik revisamos respiración, movilidad, fuerza y función pélvica para proponer un plan acorde con tus objetivos. Solicita una valoración en fisiopelvik.com.mx/#contacto.

Las repeticiones y descansos son una referencia del material original. Sigue siempre las indicaciones que recibiste en consulta.