

Fisioterapia activa (Osteopatía de pubis)

EJERCICIOS PUBIS (todos los días)

- 1) **Estiramiento Psoas y piramidal acortados**
- 2) **Puente con pie de apoyo de la pierna del glúteo débil 3 x 25**
 - **Isométrico add + abd 3 x 20 (balón entre las piernas)**
 - **Ejercicio de la tabla: 4 x 30" + cuadrupedia alternos 4 x 30" (ejercicios dibujos)**
 - **Excentrico con balleta o pañuelo (3 x 12)**
- 3) **Estiramiento durante 5-10min abductores en la pared**



pro
wellness



EJERCICIOS HOMBRO (3 días por semana)

- 1) **Isométricos dinámicos (2 + 2) 15+15+15+15**
 - **Elevación frontal 3 x 15**
 - **Flexiones con puss 3 x 10**
 - **(3 series en circuito, ejercicio muy controlado)**
- 2) **Ejercicio de Gladiator en mesa o con toalla 3 x 15**
 - **Plancha lateral homolateral**
 - **En 3 semanas revisar**