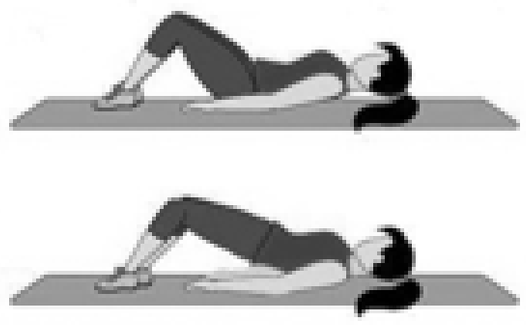
Ejercicios de fortalecimiento para glúteos

Elaboró:
L.T.F. María de los Ángeles Mena Gutiérrez
Centro de Rehabilitación Integral Tlazocihualpilli

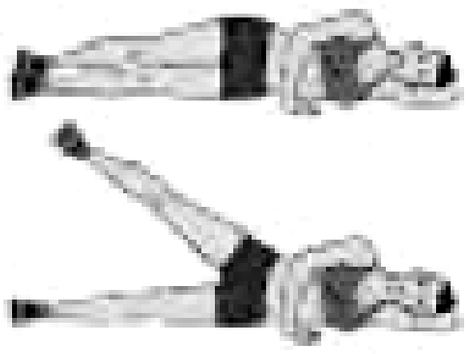
1

Acostarse boca arriba en el suelo con las manos en los costados y las rodillas flexionadas. Los pies deberán estar colocados más o menos a la anchura de los hombros. Elevar las caderas por unos segundos y mantener la espalda recta, lentamente regresar a la posición inicial.



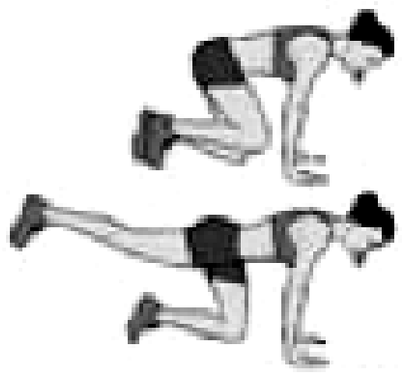
2

Acostarse en el suelo de lado con una mano bajo la cabeza. Extender las rodillas, con la espalda recta elevar una pierna y mantenerla unos segundos. Hacer una pausa y lentamente regresar a la posición inicial.



3

Colocarse en el piso sobre las manos y las rodillas con la espalda recta; contraer el abdomen de manera que el cuerpo forme una línea desde los hombros hasta las caderas. Apretar los glúteos para levantar una pierna lo más derecha que se pueda. Hacer una pausa, bajar la pierna a la posición inicial y repetir con la otra.



4

De pie, apoyarse en una silla; los pies deberán estar colocados más o menos a la anchura de nuestros hombros. Abrir una pierna, dejar la espalda recta, mantener por unos segundos esta posición y lentamente volver a la inicial. Repetir con la otra pierna.

5

De pie, apoyarse en una silla; los pies deberán estar colocados más o menos a la anchura de nuestros hombros. Mover una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla, mantener la posición por unos segundos con la espalda recta y lentamente regresar a la inicial. Repetir con la otra pierna.

Ejecute los ejercicios diariamente e incluso varias sesiones al día según le indique su terapeuta. Realice series o repeticiones alternadas de los mismos, comience con pocas repeticiones de cada ejercicio y aumente su número e intensidad de forma progresiva, si siente molestias o dolor, suspenda los ejercicios y consulte a su médico o fisioterapeuta.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional