

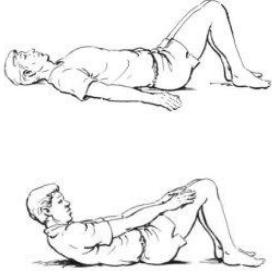





EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
<p data-bbox="236 421 657 483"><b>Trabajo isométrico de aductores con piernas estiradas</b></p> 	<p data-bbox="695 421 1382 483">Tumbado boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo. Colocar un balón en los tobillos.</p> <p data-bbox="695 510 1350 542">10 segundos de contracción y 10 segundos de reposo.</p> <p data-bbox="695 568 896 600">Repeticiones: 10</p>
<p data-bbox="236 723 657 786"><b>Trabajo isométrico de aductores con rodillas flexionadas</b></p> 	<p data-bbox="695 723 1382 844">Tumbado boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo. Flexionar rodillas y apoyar las plantas de los pies, dejando un puño de separación entre una pierna y otra. Colocar un balón entre las rodillas.</p> <p data-bbox="695 871 1350 902">10 segundos de contracción y 10 segundos de reposo.</p> <p data-bbox="695 929 896 960">Repeticiones: 10</p>
<p data-bbox="236 1066 657 1128"><b>Trabajo isométrico de los rectos del abdomen (abdominales)</b></p> 	<p data-bbox="695 1066 1382 1218">Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo y piernas separadas a la anchura de caderas. Elevar la parte superior del tronco dirigiendo las manos a las rodillas (de frente) No elevar el cuerpo demasiado para evitar el trabajo de psoas.</p> <p data-bbox="695 1245 1150 1276">Mantener tronco elevado 3 segundos.</p> <p data-bbox="695 1303 896 1335">Repeticiones: 10</p>
<p data-bbox="236 1523 657 1585"><b>Trabajo isométrico de oblicuos del abdomen</b></p> 	<p data-bbox="695 1523 1382 1621">Mismo ejercicio que el anterior pero dirigiendo las manos hacia la parte exterior de la rodilla. Alternar el lado (una vez izquierda, una vez derecha)</p> <p data-bbox="695 1697 1187 1729">Mantener tronco despegado 3 segundos.</p> <p data-bbox="695 1756 896 1787">Repeticiones: 10</p>



**Aducción con apoyo**



Tumbado de lado, dejando abajo el lado afectado. Apoyo la pierna de arriba (no muy alto) elevar la pierna de abajo como para juntarla con la de arriba.

Mantener la contracción 4-5 segundos.

Repeticiones: 10

\*Imágenes obtenidas de la página web de la Sociedad Española de rehabilitación y medicina física (SERMEF)

(www.sermef.es consultado el 04/11/2012)