

# Ejercicios de Glúteos

La actividad antes y después de tu cirugía de reemplazo de articulación acelera tu recuperación. Los ejercicios de glúteos se hacen para reforzar tus articulaciones.

Prueba hacer Ejercicios de Glúteos Ahora.

Paso 1. Acuéstate de espaldas con tus piernas rectas.

Paso 2. Aprieta y tensiona los músculos de tu trasero. Tu cadera se levantará ligeramente de la cama o suelo. No detengas la respiración.

Paso 3. Tensiona por cinco segundos y relájate.

Volvamos a hacerlo. Aprieta los músculos de los glúteos. No detengas la respiración. Tensiona por cinco segundos y relájate. Repite 10 veces por serie. Haz dos series al día.

Para sacarle el mayor provecho a este ejercicio, sigue las instrucciones de tu fisioterapeuta, y hazlo regularmente. Si tienes preguntas sobre la manera de hacer los ejercicios o cómo se sienten tus músculos antes, durante o después - pregúntale al fisioterapeuta.