

# PELVIS NEUTRA

Encuentre la posición neutra de la pelvis y contraiga los músculos abdominales en cada una de las siguientes posturas:

1. Acostado boca arriba, rodillas dobladas.
2. Acostado boca arriba, piernas estiradas apoyándose en los talones con una presión mínima.
3. Sentado.
4. Parado. (Foto A-C)
5. Movimientos de transición (de acostado a sentado a parado y vice-versa).
6. Apoyarse en las manos con los brazos estirados y apoyarse en los pies con las piernas estiradas ( cómo para hacer extensiones de brazos ).
7. Durante las actividades en la casa o en el trabajo que son difíciles o que producen dolor. (Hágalas lentamente al principio y luego a una velocidad más natural.)

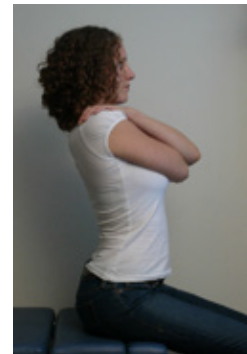
Nota: El objetivo de 10 repeticiones manteniendo 10 segundos puede ser usado para una variedad de posiciones del cuerpo (ej. sentarse, pararse) y también para actividades “funcionales” (ej. inclinarse , girar , levantarse ), incluyendo otras actividades dinámicas que pueden haber sido molestas en el pasado.



**A. Posterior tilt**



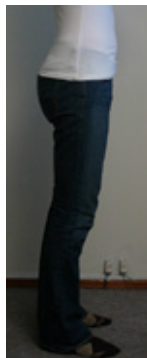
**B. Neutral**



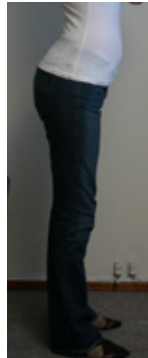
**C. Anterior tilt**



**A. Posterior tilt**



**B. Neutral**



**C. Tilt Anterior**

## Prescription:

\_\_\_\_\_ Repeticiones

\_\_\_\_\_ Series

\_\_\_\_\_ Mantener

\_\_\_\_\_ Veces por dia

Dra. Ann Michael

[www.pacificrimchiro.com](http://www.pacificrimchiro.com)



Francisco Bilbao 603

Coyhaique, Chile

(9) 9812 4987

# Neutral Pelvis

Do pelvic clocks, find neutral pelvis, and hold abdominal bracing/ hollowing in each of the following lowing positions.

1. Lying on back, knees bent.
- 2 Lying on back, legs extened (minimal downward heel pressure)
3. Seated
4. Standing (photo A-C)
5. Transitional movements (lying to sitting to standign and vice-versa)
6. On all fours (quadruped)
7. During activities at home or work which were difficult or pain producing fo the patient.(first performed slowly, then at more natural speeds.)

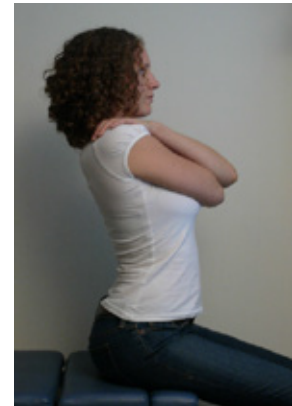
Note: A target of 10 repetitions of 10 seconds holds can be applied to a variety of body positons (e.g. sitting, standing) as well as “functional”activities (e.g. bending, twisting, lifting), including other dynamic activities that may have been aggravation in the past.



**A. Posterior tilt**



**B. Neutral**



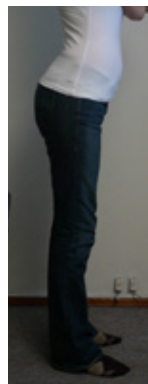
**C. Anterior tilt**



**A. Posterior tilt**



**B. Neutral**



**C. Anterior tilt**

## Prescription:

\_\_\_\_\_ Repetitions

\_\_\_\_\_ Sets

\_\_\_\_\_ Second holds

\_\_\_\_\_ Times per day

Dra. Ann Michael  
www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603  
Coyhaique, Chile  
(9) 9812 4987