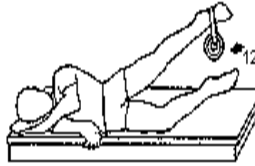


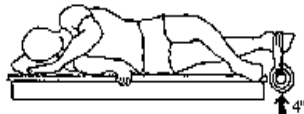
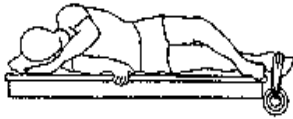
Extensiones de Pierna

- La rodilla contraria estabiliza
- Flexión 30° en cadera
- Mantener un segundo
- 3 series 15 repeticiones



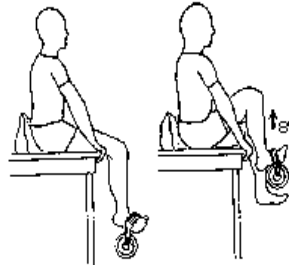
Abducción de Cadera

- Pierna sana abajo
- Pierna afectada arriba
- Mantener un segundo
- 3 series 15 repeticiones



Aducción de cadera

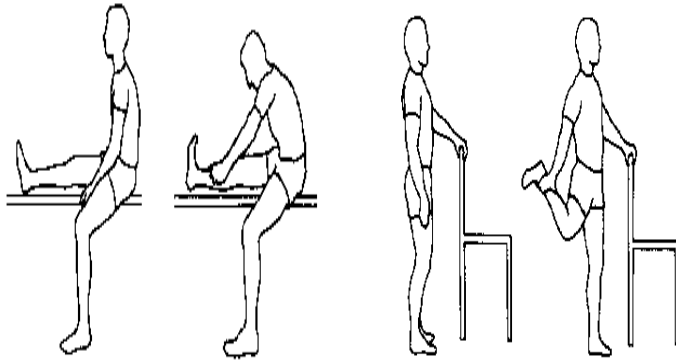
- Pierna sana arriba
- Pierna afectada abajo
- Mantener un segundo
- 3 series 15 repeticiones



Flexión de Cadera

- Sentado, rodilla 90 grados
- Estabilizarse con manos
- Espalda recta
- Doblar la cadera
- Mantener un segundo
- 3 series 15 repeticiones

Estiramientos

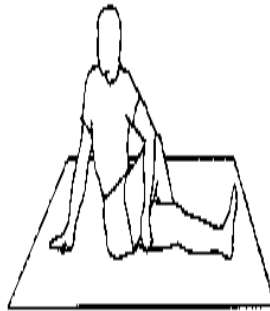
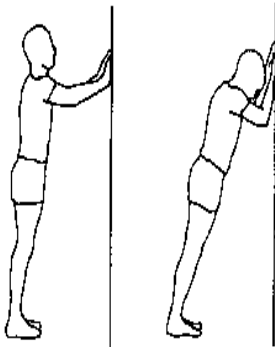


Posterior

- Sentado
- Pierna afectada estirada
- Tocar dedos de los pies sin doblar la espalda
- Mantener 30 segundos
- 5 Repeticiones

Cuádriceps

- Parado
- Equilibrarse con mano contraria
- Tomar el tobillo con mano del mismo lado
- Jalar hacia arriba
- Mantener espalda recta
- Mantener por 30 segundos
- 5 Repeticiones



Gastrocnemio Soleo Gastrocnemio Soleo

- De frente a una pared
- Inclinarse apoyándose con las manos
- Mantener 30 segundos
- Después doblar rodillas desde esta posición
- Mantener 30 segundos mas
- 5 Repeticiones

Banda Iliotibial Banda Iliotibial

- Sentarse con rodillas extendidas
- Cruzar la pierna afectada apoyando el pie en el suelo
- sostener rodilla con brazo opuesto
- Tocar rodilla con hombro opuesto
- Mantener 30 segundos
- 5 Repeticiones