



Notas :

### 1 Elevación de pierna estirada



Series: 2-4 Reps: 15-20 Frec: 2x/week  
Descanso: 2-3 minutes between sets

Acuéstese boca arriba con una rodilla flexionada y la pierna afectada estirada.

Levante la pierna del suelo, manteniéndola bien recta, hasta formar un ángulo de 45 grados. Baje la pierna a la posición inicial y repita.

### 2 Extensión de caderas (acostado)



Series: 2-4 Reps: 8-12 Frec: 2x/week Sostener: 1-2 seconds  
Descanso: 2-3 minutes between sets

Acostarse boca arriba con las piernas flexionadas. Levantar los glúteos de la cama tan alto como sea posible y regresar lentamente a la posición inicial.

### 3 Estiramiento en dorsiflexión



Series: 3 Frec: 2x/week Sostener: 30 seconds

Sentarse en el suelo o en una cama, con una pierna extendida y la otra flexionada. Colocar una toalla grande, o un cinturón, alrededor de la planta del pie de la pierna extendida. Llevar el pie hacia usted, hasta sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna. Mantener la posición por el tiempo recomendado y relajar.

### 4 Estiramiento flexores de cadera



Series: 3 Frec: 2x/week Sostener: 30 seconds

Acuéstese boca arriba sobre el borde de la cama con una pierna flexionada y el pie apoyado sobre el colchón, y con la otra pierna extendida reposando fuera de la cama.

Mantenga la espalda bien apoyada sobre el colchón durante todo el ejercicio.

Mantenga la posición de estiramiento por el tiempo indicado.

Repita con la otra pierna cambiando la posición sobre la cama.

Para progresar, flexione la rodilla de la pierna estirada.



### 5 Ascenso de escalón lateral (no colocar la pierna libre)



Series: 2-4 Reps: 8-12 Frec: 2x/week Descanso: 2-3 minutes between sets

Colóquese frente al pasamanos de una escalera, con la pierna afectada sobre el primer escalón y desplace el peso hacia la rodilla.

Utilice el pasamanos para ayudarse (1 o 2 manos).

Suba el escalón lateralmente, manteniendo la rótula alineada con el dedo medio del pie y las caderas niveladas. El esfuerzo ha de realizarse con el talón de la pierna situada sobre el escalón y no con la pierna inferior.

Descienda, aproximando la pierna libre al suelo, pero sin desplazar el peso sobre esta. Luego, vuelva a subir.

Piense en desplazar la mayor parte del peso del cuerpo en el talón de la pierna de apoyo.

### 7 Paso adelante



Series: 2-4 Reps: 8-12 Frec: 2x/week Descanso: 2-3 minutes between sets

Párese y dé un paso al frente.

Luego empuje hacia el suelo con la pierna de adelante para volver a quedar de pie.

Repita.

### 6 Transferencia lateral de peso



Series: 2-4 Reps: 8-12 Frec: 2x/week Descanso: 2-3 minutes between sets

Párese con las manos sobre el respaldo de una silla (u otro) para mantener el equilibrio.

Dé un paso hacia la derecha y transfiera su peso sobre la pierna derecha flexionando ligeramente la rodilla.

Vuelva a la posición de inicio y repita en la dirección opuesta.

### 8 Equilibrio unipodal



Series: 2-3 Frec: 2x/week Sostener: 30-60 seconds Descanso: 2-3 minutes

Colocarse de pie en una pierna y mantener la posición manteniendo el equilibrio. Efectuar el ejercicio en la esquina de una pared o cerca de una superficie estable (escritorio, silla).