



### WALL SQUATS

Apoyado contra una pared o puerta cerrada en su espalda, deslícese su cuerpo hacia abajo y luego regrese a su posición vertical.

Aquí se utilizó una puerta porque era más lisa y tenía menos fricción que la pared.

Las rodillas deben doblarse en línea con el segundo dedo del pie y no pasar la parte delantera del pie.

Repetir 15 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Wall sit with ball squeeze

- Apóyese en una pared o en una pelota de ejercicios.
- Coloque una pelota o una almohada pequeña entre las rodillas y apriete
- Deslícese hacia abajo en la pared hasta que sus rodillas estén a 90 grados.
- Mantenga la cantidad de tiempo dada.

Repetir 5 Veces

Sostener 30 Segundos

Realizar 5 Veces una semana



### PRONE ELASTIC BAND HAMSTRING CURLS

Coloque una banda elástica alrededor de su pie y tobillo opuesto como se muestra. Luego, mientras está acostado boca abajo, doble lentamente la rodilla objetivo mientras lleva el pie hacia la nalga.

Mantenga su otro pie en el piso para fijar la banda.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



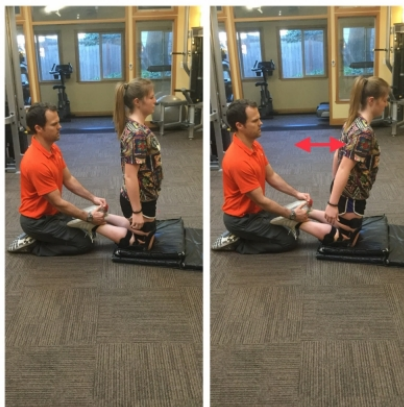
### Nolan Ryans

Coloque 3-5 objetos pequeños y ligeros en un semicírculo frente a usted en el piso. Parado sobre la pierna involucrada por sí mismo, ponte en cuclillas y bisagra en la cintura para recoger los objetos uno a la vez. Manteniendo la pierna no involucrada del piso, una vez que hayas recogido cada artículo, vuelve a colocar cada uno en su lugar uno por uno. Este proceso cuenta como una repetición. (Versión alternativa, realice con los objetos colocados en una silla baja frente a usted y realice una media sentadilla al alcanzar y levantar).

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día



### Nordic Hamstring Curl

Empiece a arrodillarse sobre un tapete como se muestra. Utilizando un compañero, asegure apropiadamente sus pies detrás de usted con los talones elevados (para reducir el uso de pantorrillas). Manteniendo los abdominales contraídos y la espalda plana, mueva lentamente su cuerpo hacia adelante, usando sus isquiotibiales para controlar el movimiento. Realiza la mitad de las repeticiones solicitadas yendo a tu rango final y volviendo a neutral. Realice la mitad restante pasando lentamente su rango final y agarrándose con las manos en el suelo.

Repetir 15 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 2 Segundos

Realizar 3 Veces una semana



### HEEL RAISES - CALF RAISES - STANDING - BILATERAL

Mientras está de pie, levante los dedos de los pies mientras levanta los talones del suelo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



### STANDING HEEL RAISES - CALF RAISES - UNILATERAL

Mientras esta de pie en apoyo monopodal, levante los talones del suelo.

Repetir la cantidad indicada con cada Pierna.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### HEEL RAISES - CALF RAISES - STEP - BILATERAL

Mientras está parado en el borde de un escalón con los talones fuera de la parte trasera, levante los dedos de los pies mientras levanta el cuerpo hacia arriba como se muestra.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### SINGLE LEG PRESS - ELASTIC BAND

Siéntese en una silla y sostenga una banda elástica con ambas manos. Pase la banda alrededor del pie objetivo y luego tire de la banda y el pie hacia arriba mientras dobla la rodilla.

Empuje la rodilla y la cadera hacia adentro mientras estira la pierna contra la resistencia de la banda. Repetir.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día

## BRACE - SINGLE KNEE EXTENSION SUPPORTED

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, estire una rodilla mientras mantiene la pierna alejada del suelo. Sostenga como se indica, luego regrese a la posición original. A continuación, realice en la otra pierna.



Use los músculos del estómago para evitar que la columna se mueva todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día