

STRAIGHT LEG RAISE - SLR

Mientras está acostado boca arriba, levante la pierna con la rodilla recta. Mantenga la rodilla opuesta doblada con el pie plantado en el suelo.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

HIP ABDUCTION - SIDELYING

Mientras está acostado de lado, levante lentamente la pierna superior hacia un lado. Mantenga la rodilla recta y mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante todo el tiempo. Mantenga su pierna en línea con su cuerpo.



La parte inferior de la pierna puede doblarse para estabilizar su cuerpo.

Repetir 3 Veces
Completar 10 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

SIDELYING CLAMSHELL - CLAM SHELL

Mientras está acostado de lado con las rodillas dobladas, levante la rodilla superior mientras mantiene el contacto de sus pies juntos.



No permita que su pelvis retroceda durante el movimiento de elevación.

Repetir 15 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 1 Veces un día



PRONE HIP EXTENSION

Mientras está acostado boca abajo con la rodilla recta, levante lentamente la pierna del suelo. Mantener una rodilla recta todo el tiempo.



Repetir 3 Veces
Completar 10 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 1 Veces un día

PRONE HIP EXTENSION - BENT

Mientras está acostado boca abajo con la rodilla doblada, levante lentamente la rodilla del suelo.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 1 Veces un día



Marching

Marcha en el lugar levantando las rodillas alternando tan alto como sea tolerado

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



SINGLE LEG DEADLIFT

Párate y mantén el equilibrio sobre una pierna.

Luego, inclínese hacia adelante para tocar el piso a medida que extiende y levanta la pierna detrás de su cuerpo. Mantenga la columna recta y la bisagra en la cadera.

Regrese a la posición original inicial y repita.

Repetir 5 Veces
Completar 5 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 1 Veces un día

BRIDGE WITH SINGLE-LEG EXTENSION



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



PIRIFORMIS AND HIP STRETCH - SEATED FABER STRETCH

Mientras está sentado en una silla, cruce la pierna afectada encima de la otra como se muestra.

Luego, inclínese suavemente hacia adelante hasta sentir un estiramiento a lo largo de la pierna cruzada.

Repetir 5 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

QUAD STRETCH - STANDING

Mientras está de pie, doble la rodilla hacia atrás y sostenga el tobillo / pie.

Luego, suavemente hale la rodilla hacia una posición más doblada hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera del muslo.

Repetir 5 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



HIP FLEXOR STRETCH 2



Mientras está acostado en una mesa o cama alta, deje que la pierna afectada baje hacia el piso hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera del muslo.

Al mismo tiempo, tome su rodilla opuesta y tire de ella hacia su pecho.

Repetir 5 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



STANDING ILIOTIBIAL BAND STRETCH SUPPORTED - ITB

En una posición de pie, cruce la pierna afectada detrás de la pierna no afectada.

Luego, inclínese hacia adelante y hacia el lado no afectado mientras usa su brazo para mantener el equilibrio.

Repetir 5 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 5 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



IT BAND / GLUT / PIRIFORMIS STRETCH - LONG SIT

Siéntese con una rodilla recta y la otra doblada y colocada sobre la rodilla opuesta.

Luego, gire suavemente su cuerpo hacia el lado de la rodilla doblada.

Repetir 5 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 5 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Prone Hip Internal Rotation Stretch

Acuéstese sobre su estómago y flexione ambas rodillas a aproximadamente 90 grados, luego gire internamente sus caderas. Mantenga ambas rodillas juntas.

Repetir 5 Veces

Completar 5 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



MEDICINE BALL - SINGLE LEG STANCE TOSS - SLS

Lanza una pelota medicinal en el aire y atrápala mientras mantienes el equilibrio en una pierna.

Repetir 3 Veces

Completar 5 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 1 Veces un día