



QUAD SET WITH TOWEL UNDER HEEL

Mientras está acostado o sentado con una toalla pequeña debajo del tobillo, apriete el músculo superior del muslo para presionar la parte posterior de la rodilla hacia el suelo.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



GLUTE SET - SUPINE

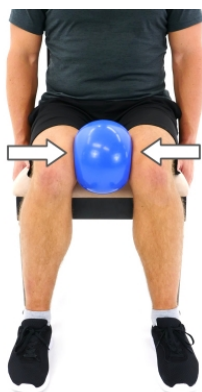
Mientras está acostado boca arriba, apriete las nalgas y sosténgalo. Repetir.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



BALL SQUEEZE - SEATED

Mientras está sentado, coloque una pelota entre las rodillas. Aprieta la pelota con las rodillas y sostén. Relájate y repite.

**Podria ser cojin o almohada

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día

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.



BAJAR TAN DESPACIO COMO PUEDA

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

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. □

BAJAR TAN DESPACIO COMO PUEDA

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

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 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día

HEEL SLIDES - SUPINE



Acostado boca arriba con las rodillas rectas, deslice el talón afectado hacia la nalga mientras dobla la rodilla.

Mantenga un estiramiento suave en esta posición y luego regrese a la posición original.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



HIP ABDUCTION - STANDING

Mientras está de pie, levante la pierna hacia un lado. Mantenga la rodilla recta y mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante todo el tiempo.

Use sus brazos como apoyo si es necesario para el equilibrio y la seguridad.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



HIP EXTENSION - STANDING

Mientras está de pie, equilibre una pierna y mueva la otra hacia atrás. No balancear la pierna. Realizar movimientos suaves y controlados.

Mantenga su tronco estable y sin arquearse durante el movimiento.

Use sus brazos como apoyo si es necesario para el equilibrio y la seguridad.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

HAMSTRING SET

Acuéstese sobre su espalda y luego doble su rodilla. Luego, presione el talón contra el suelo y manténgalo presionado. Relájate y repite.

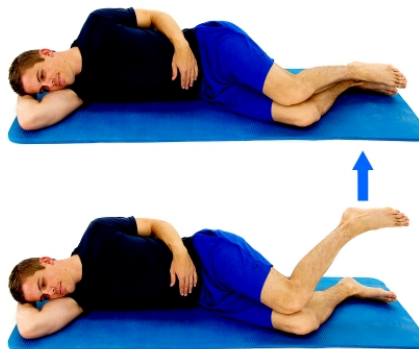


Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

SIDELYING REVERSE CLAM SHELL - REVERSE CLAMSHELL

Mientras está acostado de lado con las rodillas dobladas, levante el pie superior hacia el techo mientras mantiene el contacto de las rodillas juntas. Luego, vuelva a bajar a la posición original.



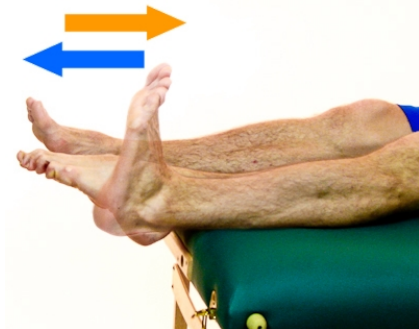
No permita que su pelvis ruede hacia adelante durante el movimiento de elevación.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

Ankle Pumps

Doble su pie hacia arriba y hacia abajo en la articulación del tobillo



Nota: Continúe haciendo bombas de tobillo durante todo el día, ya que es el ejercicio más importante para la circulación sanguínea de las piernas, previene la coagulación y la hinchazón de la sangre.

Repetir 40 Veces
Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces una hora