

### 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 2 Conjuntos

Sostener 3 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 2 Conjuntos

Sostener 3 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 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### LOOPED ELASTIC BAND HIP ABDUCTION

Mientras está de pie con una banda elástica enrollada alrededor de los tobillos, mueva la pierna objetivo hacia un lado como se muestra.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### HIP ABDUCTION SIDELYING 2

Mientras está acostado de lado y la parte superior de la pierna sobre 2-3 almohadas, levante lentamente la pierna superior hacia un lado. Mantenga la rodilla recta y mantenga los dedos del pie 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 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### BALL TKE - TERMINAL KNEE EXTENSION

Comience de pie con una pelota detrás de la rodilla y contra una pared. La rodilla debe estar parcialmente.

Luego, presione la parte posterior de la rodilla contra la pelota mientras intenta estirar la rodilla.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### Seated Hip Adduction/Ball Squeeze

En posición sentada, coloque una pelota (o almohada o almohadilla) entre las rodillas. Aprieta la pelota muy firmemente. Relajarse. Repita según las instrucciones.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Walking Forward

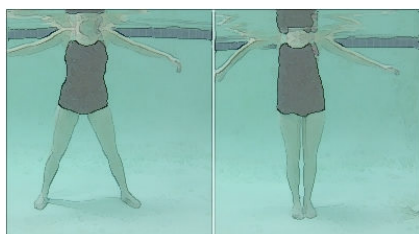
Camina hacia adelante en la piscina. Asegúrate de pararte alto con buena postura

Aprox. 5-10 minutos, a una intensidad leve (suave!)

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Walking Sideways

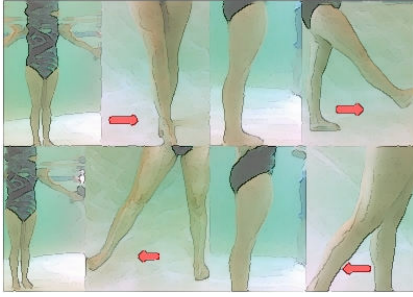
Comience con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando en línea recta. Pase de lado. Asegúrese de no inclinarse hacia los lados al pisar.

Aprox. 5-10 minutos a una intensidad leve (suave!)

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### 4 Way Hip

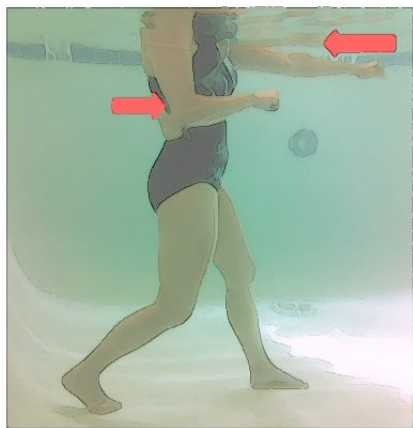
Comience a pararse con los pies debajo de las caderas. Cruza la pierna frente a tu pierna de apoyo. Vuelve a la posición inicial. Patea tu pierna al frente y luego regresa a la posición inicial. Luego patea esa pierna hacia un lado y regresa a la posición inicial. Última patea la pierna detrás de ti y vuelve a la posición inicial. Mantenga su tronco estable y recto sin arquear la espalda o inclinarse durante cada uno de estos movimientos. Repita según las indicaciones.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Punch

Parado en una posición escalonada con su peso centrado entre sus pies, golpee un brazo frente a usted mientras lleva el otro a su lado. Invierta este movimiento empujando el brazo doblado hacia adelante enderezando el codo frente a usted mientras dobla el otro codo para jalar el puño hacia atrás a su lado. Repita según lo prescrito.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### Wall Stabilization with Shoulder Flexion/Extension

Párese con los pies ligeramente más anchos que el ancho de los hombros con las rodillas dobladas y los pies a un pie de distancia de la pared. Apriete la espalda contra la pared de la piscina mientras contrae los músculos abdominales. Levante ambos brazos hacia arriba hacia la superficie de la piscina con las palmas hacia arriba y luego regrese los brazos a la posición inicial con las palmas hacia abajo.

(Los brazos no necesitan elevarse sobre el agua)

(El aumento de la velocidad aumentará la resistencia)

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día