



## HAMSTRING STRETCH WITH TOWEL

Mientras está acostado boca arriba, enganche una toalla o una correa debajo del pie y levante la pierna hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna.

Mantenga la rodilla en posición recta durante el estiramiento.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



## SEATED HAMSTRING STRETCH

Mientras está sentado, descanse el talón en el piso con la rodilla recta e incline suavemente hacia adelante hasta que sienta un estiramiento detrás de la rodilla / muslo.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



## PIRIFORMIS STRETCH - MODIFIED

Mientras está acostado boca arriba, sostenga la rodilla con la mano opuesta y levante la rodilla hacia arriba y hacia el hombro opuesto.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### HALF KNEEL HIP FLEXOR STRETCH

Mientras se arrodilla sobre una rodilla, inclínese hacia adelante y doble la rodilla delantera hasta que sienta un estiramiento a lo largo del área frontal de la cadera del lado de la rodilla hacia abajo.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### QUAD STRETCH - STANDING

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
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 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### HIP FLEXOR STRETCH

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.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### HIP EXTERNAL ROTATION STRETCH - SEATED

Mientras está sentado en una silla, cruce la pierna con el tobillo de un pie sobre la rodilla del otro.

Luego, empuje la rodilla superior hacia abajo para estirar.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
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 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### SEATED CALF STRETCH - GASTROCNEMIUS

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### SEATED CALF STRETCH - SOLEUS

Mientras está sentado, use una toalla u otra correa alrededor de su pie. Tire suavemente el tobillo hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la parte inferior de la pierna.

Tu rodilla debe estar ligeramente doblada todo el tiempo.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### Gastrocnemius stair stretch

Párate con la mitad del pie en el borde de las escaleras mientras te aferras a la barandilla. Lentamente deje caer los talones hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de las piernas manteniendo las rodillas rectas.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### CHILD POSE - PRAYER STRETCH

Mientras está en posición de ganeo, baje lentamente las nalgas hacia los pies hasta que sienta un estiramiento a lo largo de la espalda o las nalgas.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### CAT AND CAMEL

Mientras está de rodillas, en posición de ganeo, levante la espalda y arquee hacia el techo como un gato enojado.

Luego regrese a una posición baja y arquee la espalda en la dirección opuesta.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos  
Realizar 1 Veces un día