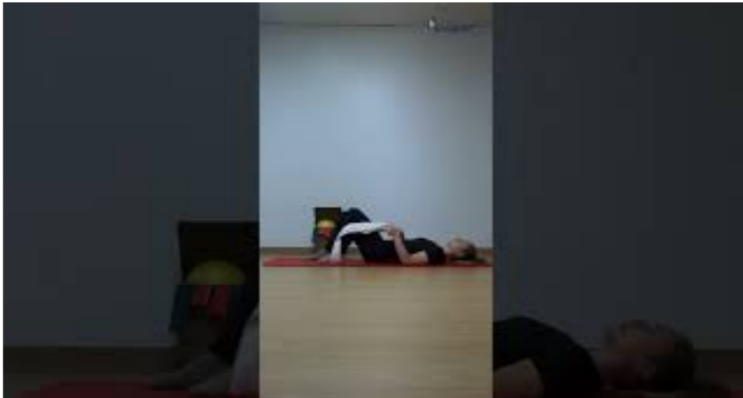




PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Calentamiento			
Flexion asistida de rodilla	1 serie	10 reps.	
			
Deslizamiento del Talón Izquierdo	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna izquierda la más cercana al dispositivo. Dobla las piernas y sitúa las manos sobre el ombligo. Desliza el talón izquierdo hacia abajo mientras mantienes la espalda neutra contrayendo abdomen, manteniendo una respiración constante.
			

Deslizamiento del Talón Derecho	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna derecha la más cercana al dispositivo. Dobla las piernas y sitúa las manos sobre el ombligo. Desliza el talón derecho hacia abajo mientras mantienes la espalda neutra contrayendo abdomen, manteniendo una respiración constante.
---------------------------------	---------	----------	--



Programa de ejercicios

Ext. Isométrica de Rodilla Izq. con Toalla	2 series	10 reps.	Siéntate en el suelo con las piernas estiradas. Coloca una toalla doblada debajo de la rodilla izquierda. Aprieta la toalla contra el suelo extendiendo la rodilla durante 3 segundos y relaja.
--	----------	----------	---



Ext. Isométrica de Rodilla Der. con Toalla	2 series	10 reps.	Siéntate en el suelo con las pierna estiradas. Coloca una toalla doblada debajo de la rodilla derecha. Aprieta la toalla contra el suelo extendiendo la rodilla durante 3 segundos y relaja.
			
Elevacion de la pierna	2 series	10 reps.	Decúbito supino. Piernas dobladas. Estiro una pierna y la elevo un palmo del suelo durante 5 segundos. 20 repeticiones por pierna.
			
Elevación de la pierna con rotación externa	1 serie	10 reps.	Decúbito supino. Piernas dobladas. Estiro una pierna, la elevo un palmo del suelo y rotamos el pie hacia fuer. Mantenemos 5 segundos. 20 repeticiones por pierna.
			

Puente de Glúteos	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba y de perfil a la cámara, con las piernas dobladas y los brazos relajados a los lados. Levanta las caderas del suelo hasta que tus muslos formen una línea recta con tu tronco.
			
Abducciones de Cadera Derecha	1 serie	10 reps.	Túmbate sobre tu lado izquierdo con las piernas rectas. Levanta la pierna derecha lo más recta posible y vuelve a la posición inicial.
			
Abducciones de Cadera Izquierda	1 serie	10 reps.	Túmbate sobre tu lado derecho con las piernas rectas. Levanta la pierna izquierda lo más recta posible y vuelve a la posición inicial.
			

Sentadillas sin Peso	1 serie	10 reps.	Colócate de pie y de perfil a la cámara, y baja tu cuerpo, doblando las rodillas, hasta que tus muslos queden paralelos al suelo. Puedes levantar los brazos al frente para estabilizarte.
			
Zancadas Izq. con Recorrido Medio	1 serie	10 reps.	De pie, adelanta la pierna izquierda y desde esa posición, desciende hasta una altura media. Asciende y repite
			
Zancadas Der. con Recorrido Medio	1 serie	10 reps.	De pie, adelanta la pierna derecha y desde esa posición, desciende hasta una altura media. Asciende y repite
			

Ponerse de Puntillas Lateral	1 serie	10 reps.	De pie, ponte de puntillas y descende de forma controlada.
			
Vuelta a la calma			
Flexión de Rodilla Izquierda	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna izquierda la más cercana al dispositivo. Dobla lo máximo posible la rodilla acercando el talón izquierdo hacia tu nalga izquierda.
			
Flexión de Rodilla Derecha	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba de perfil a la cámara, siendo tu pierna derecha la más cercana al dispositivo. Dobla lo máximo posible la rodilla acercando el talón derecho hacia tu nalga derecha.
			