



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Calentamiento			
Estiram. Isquiotibiales Der. con Toalla Tumb.	1 serie	5 reps.	Túmbate bocaarriba con las piernas flexionadas y apoyando los pies. Coloca una toalla en la planta del pie derecho. Eleva la pierna derecha y tracciona de la toalla llevando la punta del pie hacia ti. Debes notar el estiramiento de la parte posterior de tu pierna
			
Estiram. Isquiotibiales Izq. con Toalla Tumb.	1 serie	5 reps.	Túmbate bocaarriba con las piernas flexionadas y apoyando los pies. Coloca una toalla en la planta del pie izquierdo. Eleva la pierna izquierda y tracciona de la toalla llevando la punta del pie hacia ti. Debes notar el estiramiento de la parte posterior de tu pierna
			

Estiramiento Cuádriceps Der. de Pie	1 serie	5 reps.	De pie (puedes apoyarte en algun objeto para mantener la estabilidad). Lleva el pie derecho hacia el glúteo y sostén con la mano derecha el tobillo. Tracciona del tobillo hacia los glúteos hasta que notes el estiramiento en la parte anterior de tu pierna
			
Estiramiento Cuádriceps Izq. de Pie	1 serie	5 reps.	De pie (puedes apoyarte en algun objeto para mantener la estabilidad). Lleva el pie izquierdo hacia el glúteo y sostén con la mano izquierda el tobillo. Tracciona del tobillo hacia los glúteos hasta que notes el estiramiento en la parte anterior de tu pierna
			

Programa de ejercicios			
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.
			
Plancha Lateral Izquierda	1 serie	10 reps.	Túmbate sobre tu lado izquierdo y apóyate sobre tu antebrazo, manteniendo las rodillas dobladas y alineadas con el cuerpo. Levanta las caderas del suelo hasta formar una línea recta con tu cuerpo. Vuelve a la posición inicial despacio.
			

Plancha Lateral Derecha	1 serie	10 reps.	Túmbate sobre tu lado derecho y apóyate sobre tu antebrazo, manteniendo las rodillas dobladas y alineadas con el cuerpo. Levanta las caderas del suelo hasta formar una línea recta con tu cuerpo. Vuelve a la posición inicial despacio.
			
Sentadillas con 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, mientras sostienes los pesos recomendados por tu terapeuta laterales a tu tronco.
			

Zancadas Del. Der.	1 serie	10 reps.	De pie, da una zancada delante con la pierna derecha. Desciende el cuerpo doblando las rodillas y asciende elevando la zancada.
			
Zancadas Del. Izq.	1 serie	10 reps.	De pie, da una zancada delante con la pierna izquierda. Desciende el cuerpo doblando las rodillas y asciende elevando la zancada.
			
Puente de Isquiotibiales Dinámico	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba, con las piernas dobladas y los brazos relajados a los lados. Apoya solo los talones de los pies y levanta las caderas del suelo hasta que tus muslos formen una línea recta con tu tronco.
			