



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 Glúteo con Marcha de Isquiotibiales	3 series	10 reps.	Túmbate bocarriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva el glúteo despegándolo del suelo. Desde esa posición, avanza dando pasos con los pies alejándolos del cuerpo. A continuación, da pasos para volver a la posición inicial.
			
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.
			

Sentadillas Profundas	3 series	10 reps.	De pie, realiza una sentadilla descendiendo hasta llegar al mayor rango de movimiento posible.
			
Sentadillas con Elástico en Rodillas Lateral	3 series	10 reps.	De pie, colócate un elástico rodeando a la altura de ambas rodillas. Baja tu cuerpo, doblando las rodillas, hasta que tus muslos queden paralelos al suelo.
			
Subir Escalón con Pierna Izq.	3 series	10 reps.	De pie, colócate delante de un escalón o step. Sube el escalón adelantando la pierna izquierda, baja con la pierna derecha que subiste y repite.
			

Subir Escalón con Pierna Der.	3 series	10 reps.	De pie, colócate delante de un escalón o step. Sube el escalón adelantando la pierna derecha, baja con la pierna izquierda que subiste y repite.
			
Zancadas Búlgaras Der.	3 series	10 reps.	De pie, sitúate delante de un banco o una silla. Coloca la punta del pie izquierdo en la silla y adelante el pie derecho. Desciende flexionando rodillas y caderas y asciende.
			
Zancadas Búlgaras Izq.	3 series	10 reps.	De pie, sitúate delante de un banco o una silla. Coloca la punta del pie derecho en la silla y adelante el pie izquierdo. Desciende flexionando rodillas y caderas y asciende.
			

Saltos Bipodal	3 series	10 reps.	De pie, haz pequeños saltos con ambos pies a la vez
			