



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Programa de ejercicios			
Ext. Isométrica de Rodilla Izq. con Toalla	2 series	10 reps.	Siéntate en el suelo con las pierna 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.
			

Sentadilla Media Apoyada en Fitball contra Pared	3 series	10 reps.	Colócate frente a la cámara con la espalda contra una pared y un Fitball colocado entre la pared y la parte baja de la espalda. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas. Desde esta posición, baja lentamente en una sentadilla hasta una altura media, rodando el Fitball hacia arriba en la pared a medida que descienes, manteniendo el control del movimiento. Luego, vuelve a la posición inicial empujando el Fitball hacia abajo con la espalda al levantarte. Repite el movimiento de manera fluida y controlada.
			
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.
			

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.
			
Estiramiento Cuádriceps Izq. de Pie	3 series	10 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
			

Estiramiento Cuádriceps Der. de Pie	3 series	10 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
			
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 cintilla iliotibial	1 serie	5 reps.	Decubito supino. Piernas estiradas. Cinta en un tobillo. Elevamos la pierna y la llevamos hacia el lado contrario, lentamente, hasta donde empiece a tirar . Mantenemos 20 segundos, 3 repeticiones por pierna. Respiramos con normalidad.
			