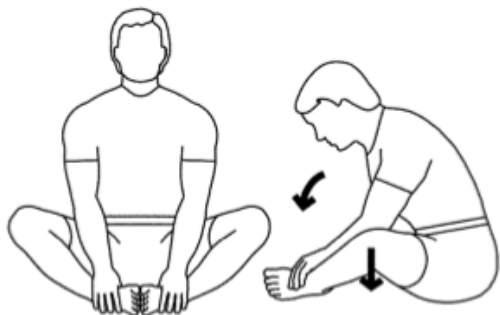
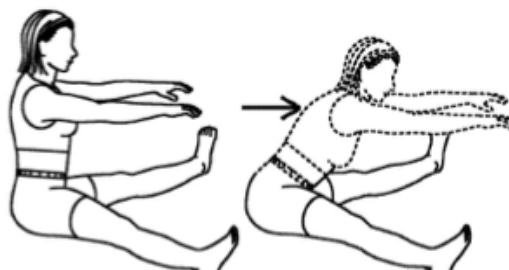


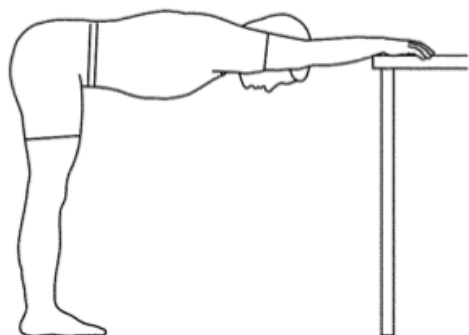
ESTIRAMIENTOS MIEMBRO INFERIOR



- Siéntese con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas.
- Deje caer lentamente las rodillas hasta el suelo.
- Sujete los tobillos con las manos e inclínese hacia adelante desde las caderas.
- *intente mantener codos en el interior de las rodillas
- *mantener 30 segundos



- Siéntese en el suelo con las piernas separadas y las rodillas estiradas.
- Inclínese lentamente hacia adelante hasta sentir un estiramiento suave.
- Mantenga la posición, vuelva a la posición inicial y repita. *mantener 30 segundos



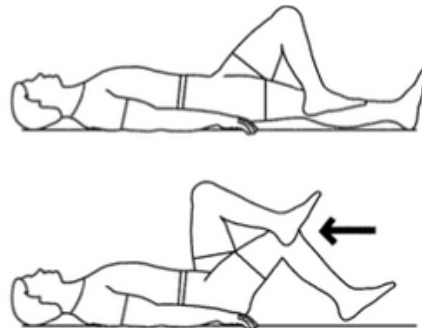
- Colóquese frente a una mesa con los pies separados a la altura de los hombros.
- Coloque las manos sobre la mesa.
- Doble las caderas y apriete los músculos de la parte delantera de los muslos, manteniendo las rodillas rectas.
- Mantenga la espalda baja recta.
- *mantener 30 segundos



- Acuéstese sobre una mesa o un banco firme con la mitad de los muslos fuera de la mesa.
- Coloque ambas rodillas sobre el pecho.
- Apoye la espalda contra la mesa.
- Baje una pierna mientras sostiene la otra pierna contra el pecho.
- Regrese a la posición inicial.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.
- *no dejar que la pierna que este sobre el pecho caiga hacia afuera.
- *mantener 30 segundos



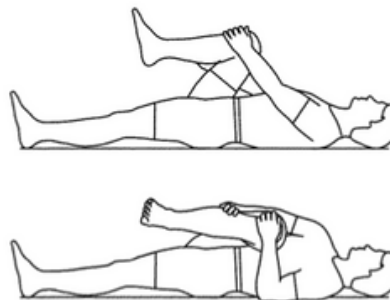
- Comience en posición de media rodilla con las manos sobre una silla o cama.
- Levántese lentamente hasta ponerse de pie mientras mantiene el talón de la pierna trasera en el piso.
- Inclíne la parte superior del cuerpo hacia adelante para aumentar el estiramiento.
- Relájese y respire.
- Regrese a la posición inicial y repita.
- Repita el estiramiento con la otra pierna.
- *mantener 30 segundos



- Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Mueva el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha.
- Levante suavemente la rodilla derecha hasta el pecho hasta sentir el estiramiento.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.
- *mantener 30 segundos



- Párese sobre la pierna sana, usando una mesa o silla para mantener el equilibrio.
- Doble la rodilla de la pierna afectada.
- Sujete con la mano y tire suavemente hacia arriba en dirección a los glúteos.
- Mantenga la posición y repita.
- *Mantener el muslo recto en línea con el cuerpo, no doble la cadera
- *mantener 30 segundos



- Acuéstese boca arriba.
- Levante la pierna afectada hasta el pecho y sujete la rodilla con la mano opuesta.
- Traiga suavemente la pierna a través del pecho hasta el hombro opuesto mientras gira la pierna hacia adentro hasta sentir un estiramiento profundo en los glúteos.
- *mantener 30 segundos