

Flexión de cadera supino

Llevar la rodilla al pecho hasta notar tirantez, ayudando con las manos en la parte final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Rotación interna de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia dentro. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Rotación externa de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia fuera. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento aductores unilateral supino

Llevar la pierna hacia fuera, manteniendo la otra fija. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

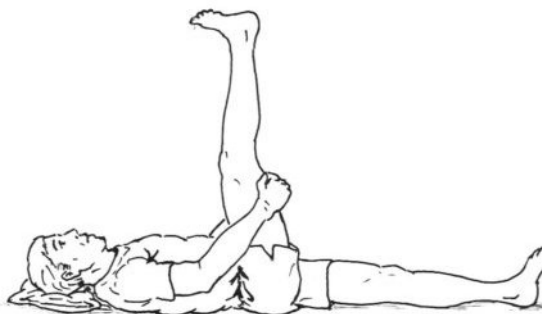
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla tumbado (cadera 90°)

Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo. Mantener la posición 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

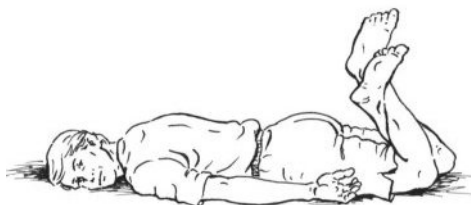
Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión autoasistida en prono (piernas cruzadas)

Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga. Ayudar con la otra pierna al final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

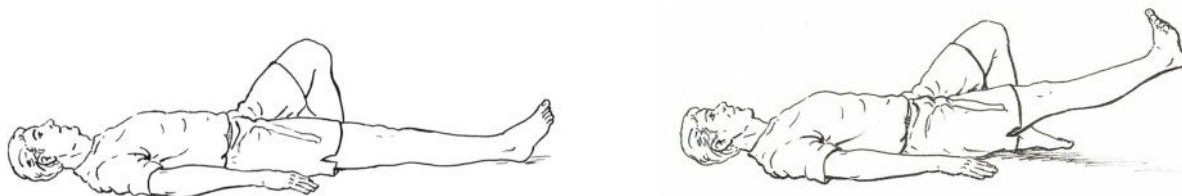
Series: 1
Repeticiones: 5



Elevación de pierna en extensión I

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

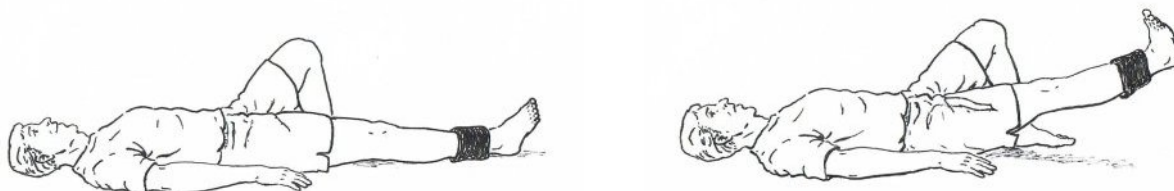
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de pierna en extensión con peso I

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de cadera de pie

Llevar la pierna hacia delante, manteniendo la rodilla extendida. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

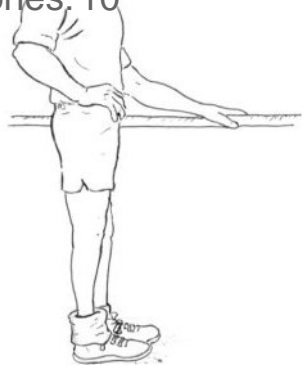
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de cadera de pie con peso

Llevar la pierna hacia delante, manteniendo la rodilla extendida. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico de glúteos supino

Apretar las nalgas todo lo que pueda. Mantener 3 segundos y descansar.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de cadera de pie

Llevar la pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de cadera de pie con peso

Llevar la pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

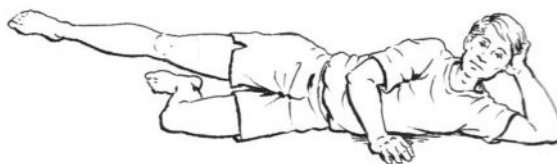
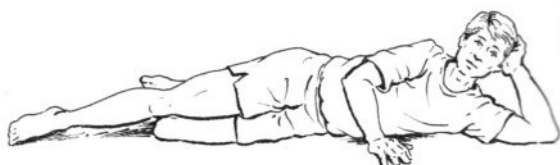
Series: 1
Repeticiones: 5



Glúteo medio decúbito lateral I

Elevar la pierna del lado afectado unos 20 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio decúbito lateral (almohada)

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Glúteo medio de pie con peso

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico aductores supino con balón pies

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico aductores supino con balón rodillas I

Apretar el balón. Mantener 30 segundos y descansar.

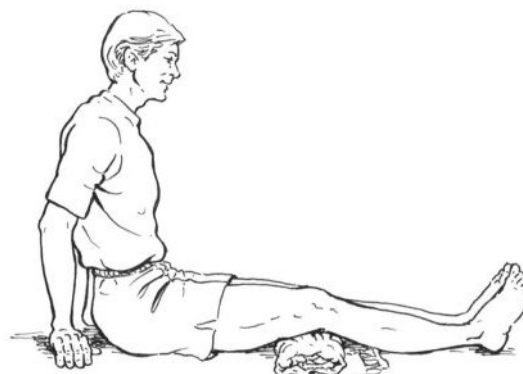
Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico de cuádriceps en extensión

Colocar una toalla bajo la rodilla. Extender la rodilla apretando la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de rodilla últimos 30°

Extender la pierna manteniendo el contacto de la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

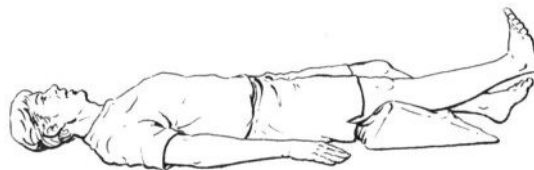
Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de rodilla últimos 30° tumbado

Extender la pierna manteniendo el contacto de la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de rodilla desde 90°

Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de rodilla desde 90° con peso

Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de rodilla en prono

Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga con el pie a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

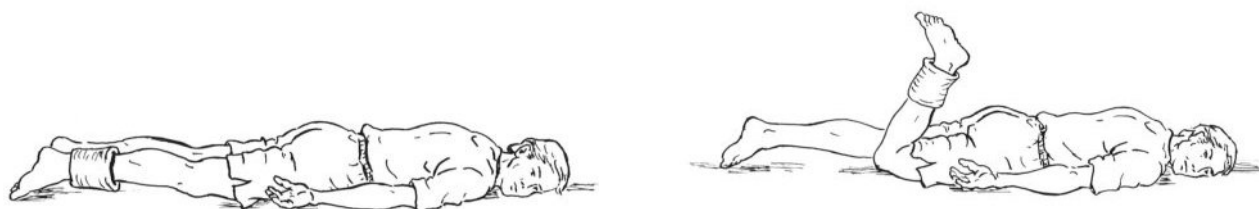
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de rodilla en prono con peso

Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga con el pie a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de rodilla de pie

Flexionar la pierna llevando el pie hacia la nalga. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

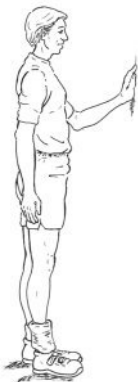
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de rodilla de pie con peso

Flexionar la pierna llevando el pie hacia la nalga. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Pulsiones en silla

Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Llevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Incorporarse de la silla con andador

Pies apoyados en el suelo, con la pierna afectada un poco adelantada y las manos en los reposabrazos. Llevar el cuerpo un poco hacia delante y arriba estirando los codos. Cuando esté de pie apoyarse en el andador.

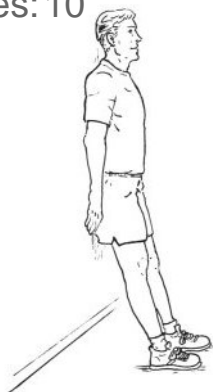
Series: 1
Repeticiones: 1



Sentadilla con apoyo posterior

Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30° - 45° . Mantener 2-3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Sentadilla bilateral

Flexionar las rodillas descendiendo el tronco recto. Cuando los muslos se acercan a la posición horizontal frenar el movimiento con una contracción enérgica de ambos cuádriceps. Volver a la posición inicial extendiendo las rodillas.

Series: 1
Repeticiones: 10



Subir y bajar escalón

En un escalón. Subir el pie derecho y después el izquierdo. Bajar con el derecho y después el izquierdo. Repetir la secuencia comenzando con el izquierdo.

Series: 1
Repeticiones: 10



Escalón anterior

Llevar hacia delante la pierna sana sin llegar a tocar el suelo, mientras la afectada se flexiona. Volver a la posición inicial.

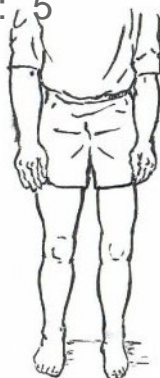
Series: 1
Repeticiones: 10



Apoyo de un pie en el suelo

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo. Mantener el equilibrio, mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla.

Series: 1
Repeticiones: 5



Apoyo pie cojín

De pie con el pie afectado apoyado en un cojín. Mantener el equilibrio mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla.

Series: 1
Repeticiones: 5

