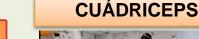
MANTENTE ACTIVO: ESTIRATE! ESTIRAMIENTOS PARA MIEMBRO INFERIOR

- ✓ <u>Posición inicial:</u> De pie, cerca de una pared, para apoyarnos si fuera necesario.
- ✓ <u>Realización</u>: Flexiona la rodilla a estirar hasta alcanzar el empeine del pie con la mano. Llevamos el talón del pie a la nalga.

Mantener la posición 10-30 segundos.





- ✓ <u>Posición inicial</u>: De pie. Apoyamos el talón del pie a estirar sobre una silla o taburete.
- ✓ <u>Realización</u>: Con la espalda recta, inclinamos el cuerpo hacia delante, evitando doblar la rodilla.

Mantener la posición 10-30 segundos.

ISQUIOTIBIALES



- ✓ <u>Posición inicial</u>: De pie. Manos apoyadas en la pared. Pie a estirar hacia atrás. Rodilla extendida.
- ✓ <u>Realización:</u> Inclinamos el cuerpo hacia delante sin despegar el talón del suelo.

Mantener la posición 10-30 segundos.

GEMELOS



- ✓ <u>Posición inicial:</u> Sentados. Pie del lado a estirar sobre la rodilla contraria.
- ✓ <u>Realización</u>: Abrazamos con las manos la rodilla a estirar. Llevamos la rodilla al hombro contrario.

Mantener la posición 10 -30 segundos.

✓ <u>Posición inicial:</u> Tumbado al borde de una mesa. Pierna contraria doblada sobre el abdomen. Pierna a estirar fuera de la mesa con la rodilla doblada ligeramente.

Mantener la posición 10 -30 segundos.





✓ <u>Realización</u>: Mantenemos la posición.

5

PSOAS

https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidadosrecomendaciones/cuidados-fisioterapia



Nota: Se recomienda hacer los ejercicios con ambas piernas

