

MANTENTE ACTIVO:¡ESTIRATE!

ESTIRAMIENTOS PARA MIEMBRO INFERIOR

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

1

Mantener la posición 10-30 segundos.

CUÁDRICEPS



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

2

Mantener la posición 10-30 segundos.

ISQUIOTIBIALES



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

3

Mantener la posición 10-30 segundos.

GEMELOS



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

4

Mantener la posición 10 -30 segundos.

GLÚTEO Y PIRAMIDAL



- ✓ Posición inicial: Tumbado al borde de una mesa. Pierna contraria doblada sobre el abdomen. Pierna a estirar fuera de la mesa con la rodilla doblada ligeramente.
- ✓ Realización: Mantenemos la posición.

5

Mantener la posición 10 -30 segundos.

PSOAS



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



Nota: Se recomienda hacer los ejercicios con **ambas piernas**

REHABILITACIÓN HOSPITAL SANTIAGO APOSTOL

