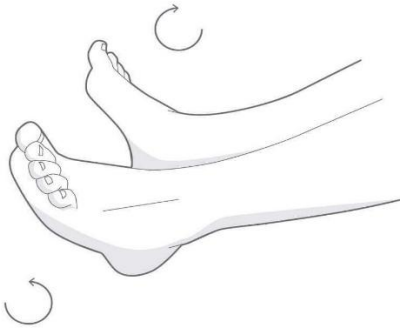
EJERCICIOS:

Empezamos realizando 10 repeticiones de cada ejercicio. Si existe buena tolerancia, realizar más repeticiones.

EJERCICIOS SENTADOS:

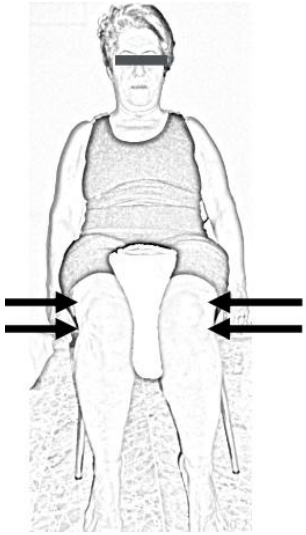
EJERCICIO 1: Estirar la pierna y aguantar 10 segundos.

EJERCICIO 2: Con la pierna estirada realizamos círculos con los pies.



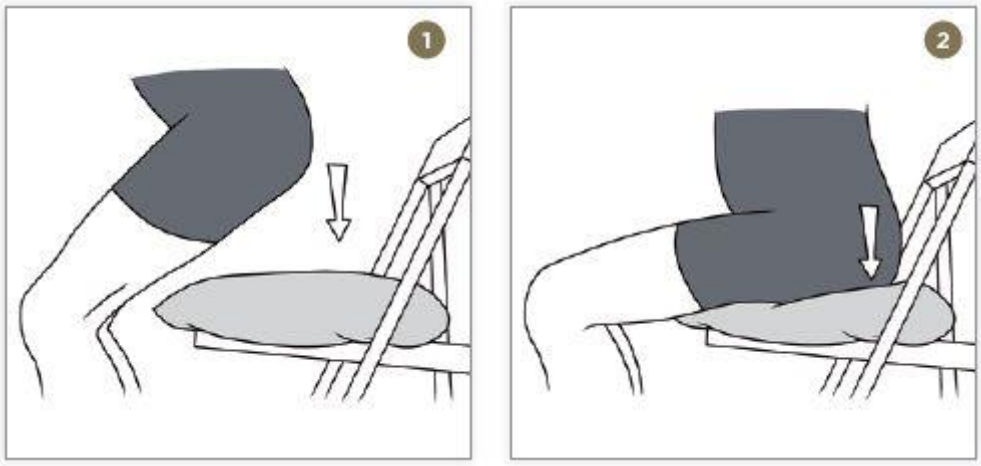
EJERCICIO 3: Puntillas y talones. Lo podéis realizar sentada o de pie.

EJERCICIO 4: Sentada, colocamos un cojín entre las piernas y realizamos presión durante unos 7 segundos.



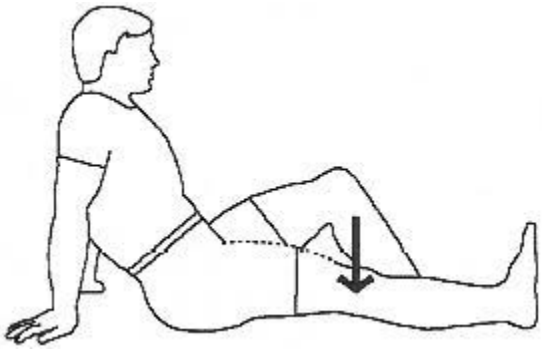
EJERCICIO 5: sentado, con la rodilla flexionada, elevar pierna

EJERCICIO 6: Levantarse y sentarse de la silla.

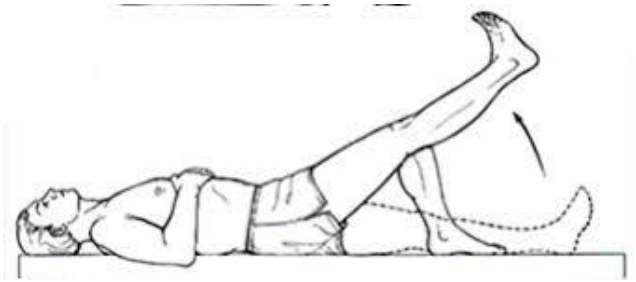


EJERCICIOS TUMBADO

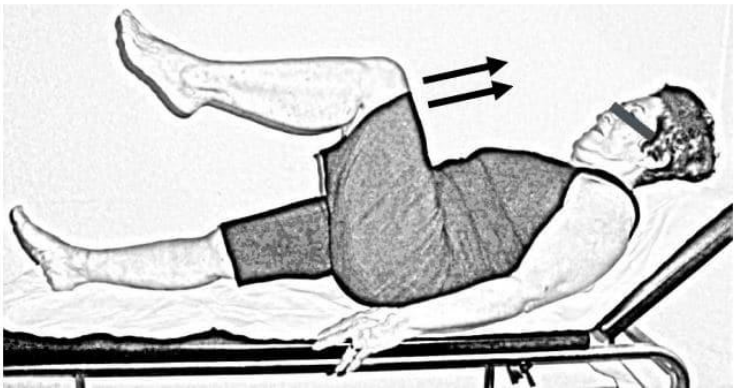
EJERCICIO 7: Con la pierna estirada, realizar presión hacia abajo. Podemos colocar una toalla para realizar mayor presión.



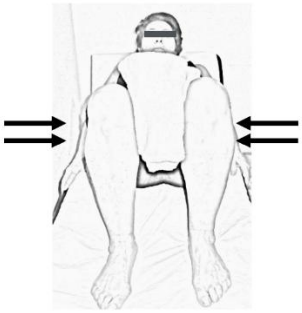
EJERCICIO 8: Tumbado, elevación de la pierna con la rodilla extendida.



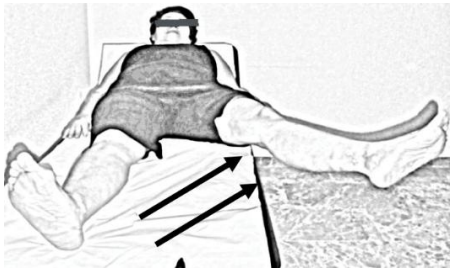
EJERCICIO 9: Llevar rodilla al pecho.



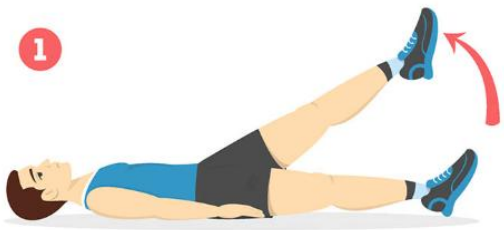
EJERCICIO 10: Ponemos un cojín entre las dos piernas. Realizamos presión con ambas piernas. Hacer presión sobre diez segundos y descansar.



EJERCICIO 11: Elevando la pierna (sin que toque la cama). Abrimos y cerramos pierna.

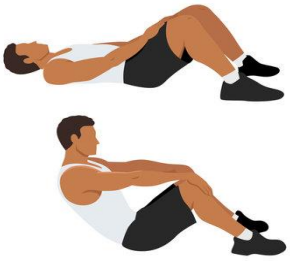
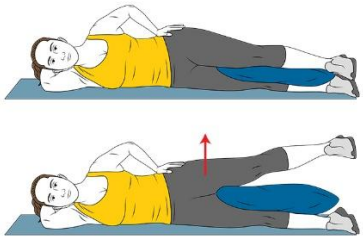


EJERCICIO 12: Elevar pierna con rodilla estirada sin tocar la cama.



2) Rotación interna y externa de cadera: Con la pierna extendida, realizar rotaciones de toda la pierna hacia dentro y hacia fuera.

EJERCICIO 14: Con las piernas flexionados, tocamos con las manos las rodillas.



EJERCICIO 15: De lado, elevar pierna sin doblar rodilla.