

### Estiramiento banda iliotibial de pie- brazos alto

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano manteniendo los brazos por encima de la cabeza. Mantener 20-30 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

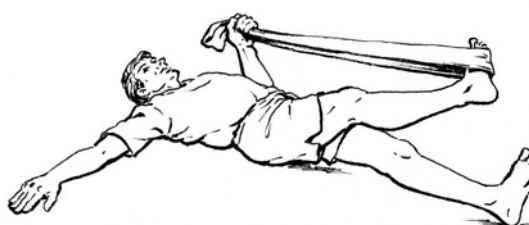
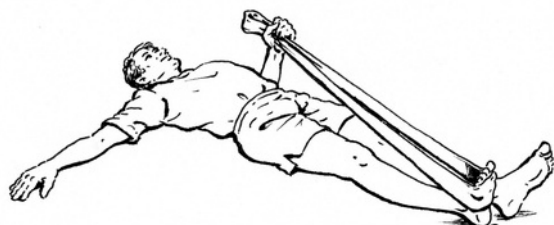
Series: 3  
Repeticiones: 5



### Estiramiento banda iliotibial con banda inelástica

Tirar de la banda con la mano para elevar la pierna afectada recta cruzándola por encima de la otra. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

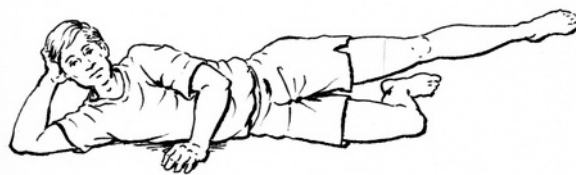
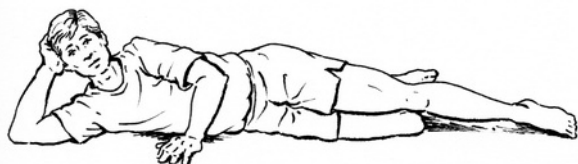
Series: 3  
Repeticiones: 5



### Glúteo medio decúbito lateral

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con ligera rotación externa.

Series: 2  
Repeticiones: 10



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

---

## para Rodilla

### **Sentadilla con apoyo posterior y balón**

Descender flexionando las caderas y las rodillas sujetando el balón. Mantener 5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10

