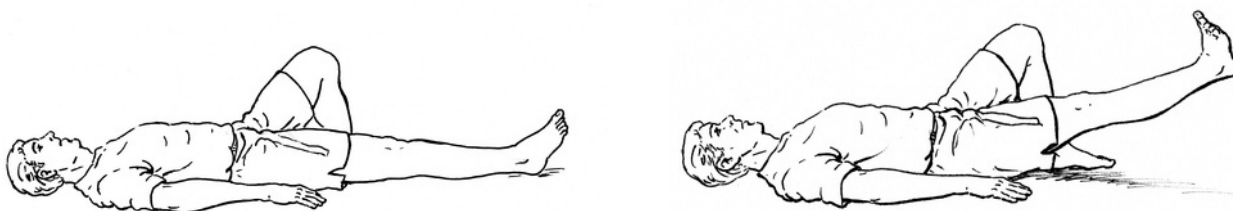


### Elevación de pierna en extensión

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

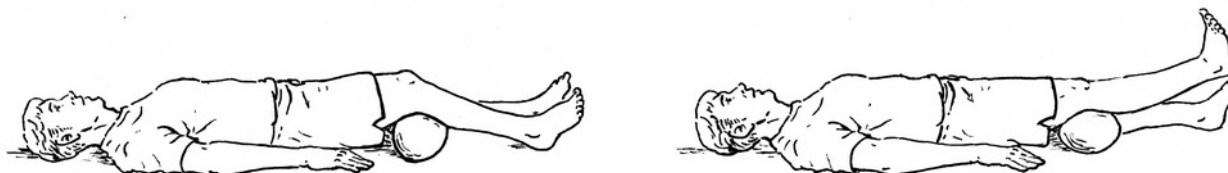
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Extensión rodilla últimos 30° tumbado

Extender la pierna manteniendo el apoyo posterior de la rodilla con la pelota. Tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

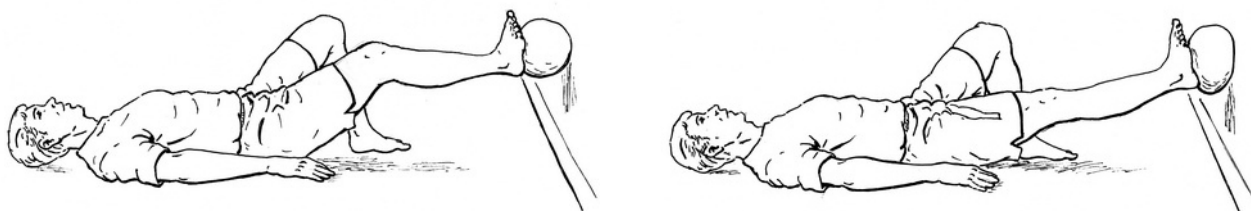
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Extensión de rodilla con pelota

Empujar la pelota, mientras se extiende la rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

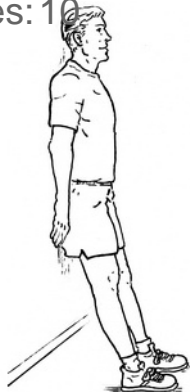
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Sentadilla con apoyo posterior

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

Series: 3  
Repeticiones: 10



### Escalón lateral

Bajar la pierna sana, de forma lateral, hasta llegar al suelo, mientras la afectada se flexiona (no más de 45°) de forma lenta. Volver a la posición de partida realizando una extensión completa de la pierna afectada.

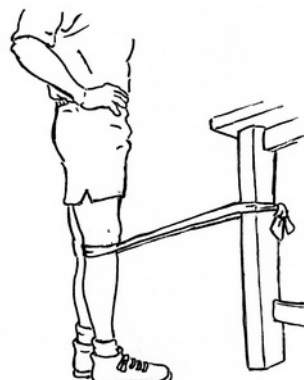
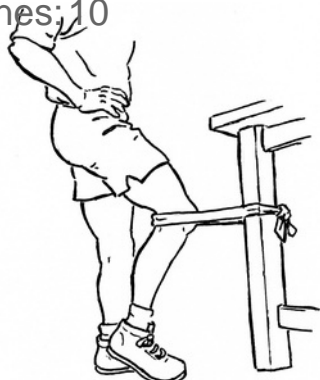
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Extensión de rodilla de pie con banda elástica

Extender la rodilla y la cadera hasta apoyar el talón en el suelo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

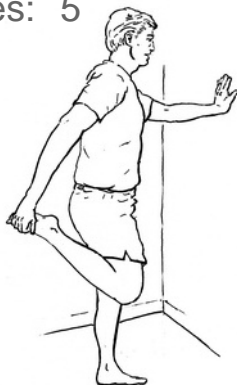
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Estiramiento cuádriceps de pie

Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

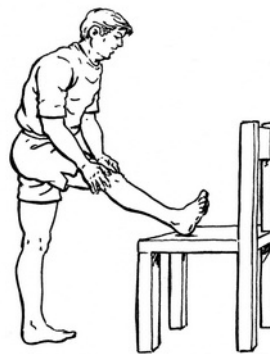
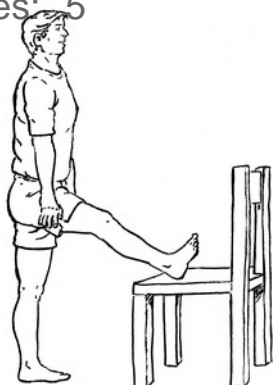
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento isquiotibiales de pie

Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Mantener la posición 10-30 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento de tríceps sural en pared

El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos, la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra ni despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### **Estiramiento banda iliotibial sentado**

---

Girar activamente el tronco a la vez que se tira de la rodilla en sentidos opuestos; tratando de alcanzar con la rodilla afectada el hombro del lado sano. Mantener la posición 10-30 segundos y volver a la posición de partida

Series: 1  
Repeticiones: 5

