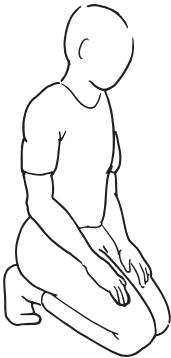


EJERCICIOS DE ELONGACIÓN



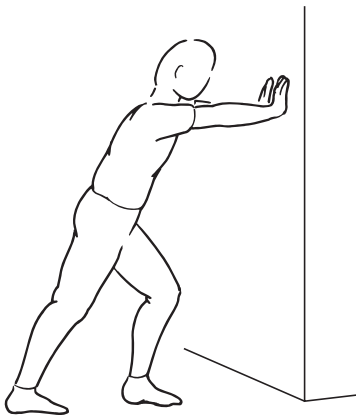
American College of
Foot and Ankle Surgeons



Elongación en rodillas

Apoyado sobre sus manos y rodillas, coloque la parte posterior de sus dedos del pie apoyados sobre el piso y siéntese sobre sus dedos en la medida que le sea posible. Luego, apunte sus dedos de los pies hacia atrás y siéntese nuevamente.

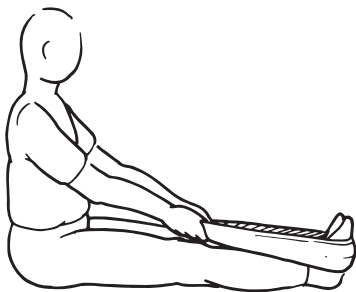
Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces al día.



Elongación de pantorrillas, parado

Ponga las manos en la pared. Con su peso sobre una pierna, extienda la otra pierna hacia atrás de su cuerpo, manteniendo ambos talones sobre el piso. Inclínese hacia adelante, doblando la parte delantera de la pierna, hasta que sienta un leve tirón en la pantorrilla. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.

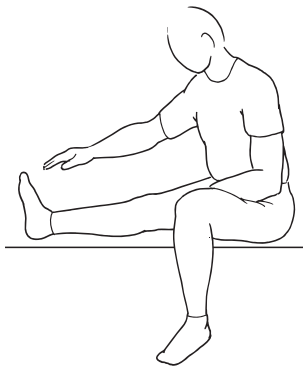


Elongación de pantorrillas, sentado (elongación con toalla)

Siéntese en la cama con ambas piernas estiradas en forma recta. Doble una toalla a lo largo y colóquela por la parte anterior de la planta del pie. Con su rodilla recta, tire los extremos de la toalla para llevar los dedos de sus pies hacia usted hasta que sienta un tirón en su pantorrilla. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.

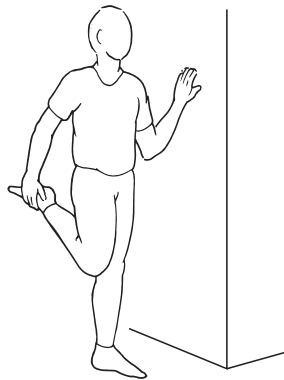




Elongación de los músculos isquiotibiales, sentado

Siéntese con una pierna recta sobre la cama y el pie de la otra pierna sobre el piso. Inclínese lentamente hacia adelante para estirar la pierna, manteniendo su espalda recta mientras se inclina hacia adelante. Como alternativa, siéntese en una silla con una pierna extendida y su talón sobre el piso o un taburete. Inclínese hacia adelante con su espalda recta. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.



Elongación para músculos flexores de la cadera/cuadriceps

Párese o acuéstese con su pierna derecha doblada. Sosteniendo el pie derecho con su mano derecha, tire suavemente el talón hacia sus glúteos hasta que sienta un tirón en la parte delantera de la pierna. Mantenga recta la parte superior de su cuerpo; no se incline hacia adelante. Para aumentar la elongación, tire con suficiente presión, de modo que la rodilla derecha pase por detrás de la rodilla izquierda. Cambie de pierna y repita.

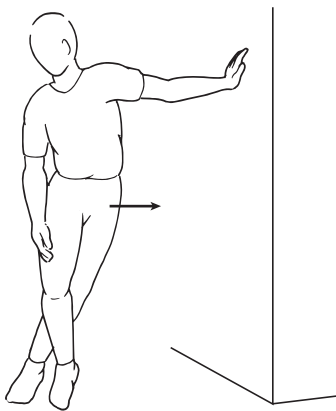
Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.



Elongación de los aductores

Siéntese en el piso con su espalda recta contra una pared. Junte las plantas de sus pies y coloque sus manos sobre sus rodillas. Empuje sus rodillas hacia el piso hasta que sienta un tirón en su muslo interno.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces al día.

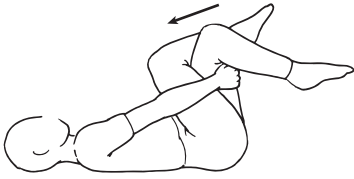


Elongación de la banda iliotibial

Párese con su lado izquierdo a unos 2 a 3 pies de una pared. Coloque su mano izquierda en la pared y cruce su pierna derecha hacia su pierna izquierda. Inclínese hacia la pared hasta que sienta un leve tirón en su pierna izquierda. Voltee y cambie de brazo y pierna para estirar la pierna derecha.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.

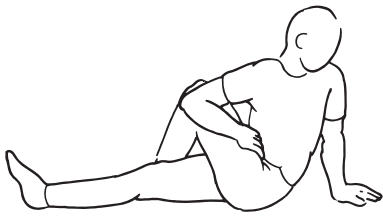




Elongación del músculo piriformis

Acuéstese de forma recta sobre su espalda con las rodillas dobladas. Cruce la rodilla derecha sobre el muslo izquierdo. Estabilice el muslo izquierdo con sus brazos. Tire levemente la rodilla derecha hacia su pecho hasta sentir una tensión agradable en el área de los glúteos/las caderas. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.



Elongación del músculo piriformis (torsión de tronco)

Sentado en el piso, cruce su pierna izquierda sobre el muslo derecho. El pie izquierdo debe estar en el piso, hacia afuera de la rodilla derecha. Coloque su codo derecho en la parte exterior de la rodilla izquierda. Estire suavemente empujando el codo hacia la rodilla, manteniendo su espalda recta. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.



Elongación de la cápsula de la cadera

Sentado en una silla, coloque su tobillo izquierdo sobre su rodilla derecha. Mantenga el tobillo en su lugar y deje caer la rodilla izquierda hacia abajo hasta que sienta un tirón en la cadera. Para aumentar la elongación, empuje levemente hacia abajo en la rodilla izquierda. Cambie de pierna y repita.

Mantenga durante ___ segundos. Repita ___ veces con cada pierna, ___ veces al día.

