

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	NO. SERIES	REPETICIONES
	Acostado en la cama elevar una pierna hacia el techo con la rodilla estirada ayudándose con las manos o una toalla para sostenerla, la otra pierna estirada sobre la cama. Debe sentir el estiramiento detrás de la pierna elevada.	4	10 segundos sostenidos con cada pierna
	De pie elevar la pierna de lado sobre una superficie e inclinar el tronco hacia el pie elevado. Debe sentir el estiramiento en la entrepierna.	4	10 segundos sostenidos con cada pierna
	Sentado sobre el suelo o la cama juntar las plantas de los pies cerca de la ingle, inclinar lentamente el tronco hacia adelante. Debe sentir el estiramiento en las ingles.	4	10 segundos sostenidos con cada pierna
	De pie flexionar una pierna y sostener el pie con una mano y llevar el talón al glúteo. Debe sentir el estiramiento en la parte anterior de la pierna flexionada.	4	10 segundos sostenidos con cada pierna
	Sentado en el piso o la cama, una pierna estirada la otra cruza por encima de ella apoyando el pie en el suelo, con ayuda del brazo contrario a la pierna cruzada y girando el tronco acercarla hacia el pecho.	4	10 segundos sostenidos con cada pierna
	De pie elevar una pierna y apoyar la planta del pie sobre una superficie, acercar todo el cuerpo hacia el pie. Debe sentir el estiramiento en el glúteo.	4	10 segundos sostenidos con cada pierna
	Sentado sobre una superficie plana con piernas extendidas inclinarse hacia adelante y con las manos tocar los dedos de los pies	4	10 segundos sostenidos
	De pie inclinarse hacia el suelo y tocar con las manos los dedos de los pies. Debe sentir el estiramiento detrás de las piernas.	4	10 segundos sostenidos