





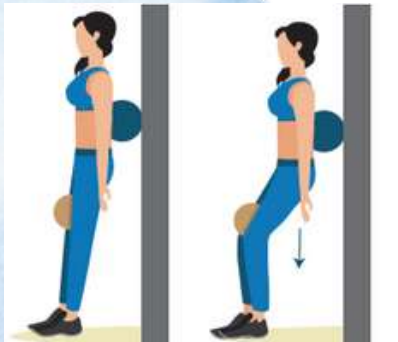
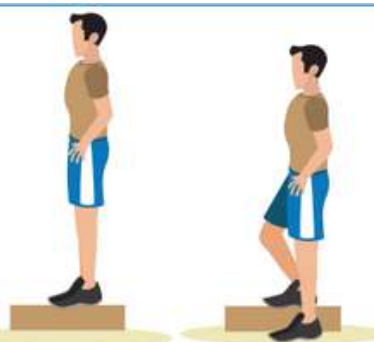


Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCION
	<p>Apoye el talón de la pierna en una silla presione con la rodilla doblada y eleve la cola del piso. La pierna contralateral esta semiflexionada. Realice 3 series de 15 Rep. Por cada pierna.</p>		<p>Acostado boca abajo con una banda elástica fija en el tobillo. Doble la pierna. Realice 3 series de 15 Rep. Por cada pierna.</p>
	<p>Sentado amarre la banda a la silla y al pie. Gire el pie hacia fuera y extienda la rodilla. Realice 3 series de 15 Rep. Por cada pierna</p>		<p>Parta de la posición 1 lance la zancada hacia delante posición 2. Luego cambie de pierna. La rodilla no debe pasar la punta del pie. 3 series de 15 Rep.</p>
	<p>Apoye una pierna sobre el borde de una silla o peldaño. La otra pierna hacia delante fija se va a doblar. Tronco recto. Flexiona sin sobrepasar la punta del pie. 3 series. 15 Rep. Para cada pierna.</p>		<p>Acostado de lado banda fija a la mitad de las piernas, rodillas semiflexionadas, separa la pierna. 3 series de 15 Rep. Por cada pierna.</p>
	<p>Realice la sentadilla con una pelota entre las rodillas. Tire la cola hacia atrás. Las rodillas no pasan el pie. 3 series de 15 Rep.</p>		<p>Utilice un peldaño y doble y extienda la rodilla que está apoyada y cargue la otra hasta quedar a nivel. 3 series 15 Rep cada pierna.</p>