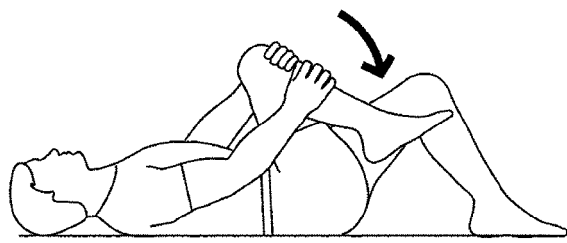


Stretch Quads supine



- Acuéstese de espaldas.
- Traiga la rodilla involucrada al pecho.
- Tome la parte inferior de la pierna con las manos y suavemente jale el tobillo a las nalgas.
- Sostenga la posición y repita.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

AROM lumbar rotn supine

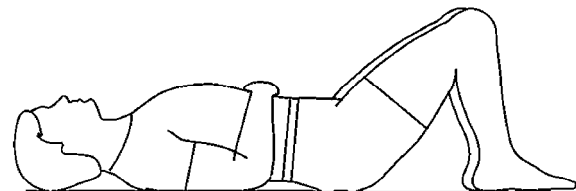
- Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies plantados en el piso como se muestra.
- Manteniendo las rodillas juntas, mueva la rodillas a la izquierda todo lo que pueda sin sentir incomodidad.
- Regrese a la posición original.

Instrucciones Especiales:

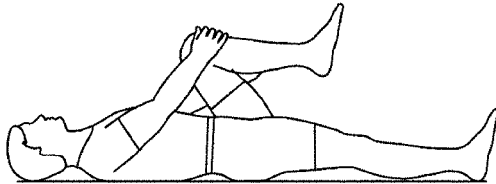
Mantenga los hombros planos contra el piso.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



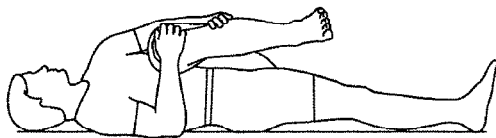
Stretch Piriformis supine w/hip flx



- Acuéstese boca arriba.
- Levante la pierna afectada hacia el pecho y sostenga la rodilla con la mano opuesta.
- Con la otra mano sostenga la pantorrilla.
- Suavemente tire su pierna sobre el pecho hacia el hombro opuesto mientras gira la pierna hacia adentro hasta que sienta un tirón en las nalgas.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

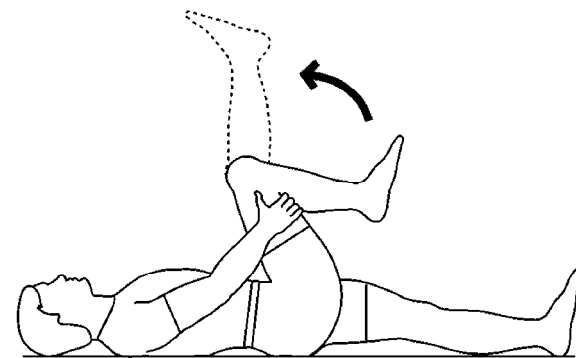


Stretch hamstrings supine active

- Acuéstese de espaldas sosteniendo la rodilla por detrás, jálela hacia el pecho, según se muestra.
- Suavemente enderece la pierna.
- Repita con la otra pierna.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



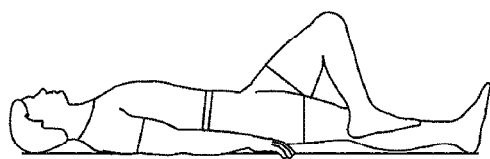
Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: \_\_\_\_\_

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

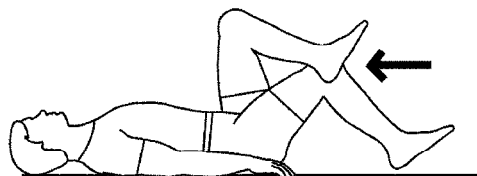
Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.

Stretch hip/knee figure 4



- Acuéstese de espaldas, las rodillas dobladas.
- Cruce el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha.
- Suavemente levante la rodilla derecha hacia el pecho hasta que se sienta un estiramiento.
- Repita con la otra pierna.



Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

AROM lumbar ext prone (elbow press ups)

- Acéstese boca abajo, los codos doblados, las manos al lado de la cara.
- Empuje a los codos, manteniendo las caderas en el piso.
- Regrese a la posición original y repita.

Instrucciones Especiales:

Hágalo al ritmo de un arco por segundo.  
Progrese enderezando los brazos, empujando hacia arriba.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

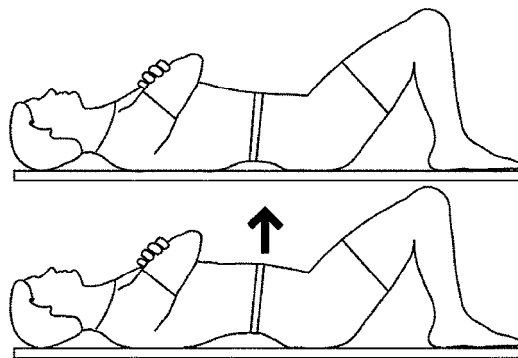


AROM lumbar pelvic tilt ant supine

- Acuéstese de espaldas, las rodillas dobladas.
- Aprete los musculos de la espalda inferior, arqueando y levantando la región lumbar del piso.
- Relájese y repita.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.



AROM lumbar bridging bil

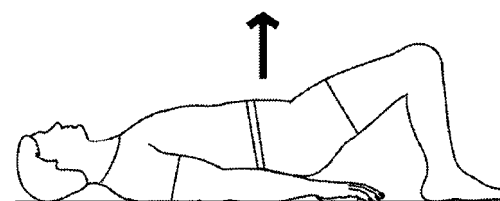
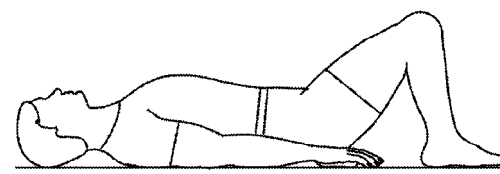
- Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas.
- Levante las nalgas del piso.
- Regrese a la posición original.
- 

Instrucciones Especiales:

Mantenga el columna vertebral neutral.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

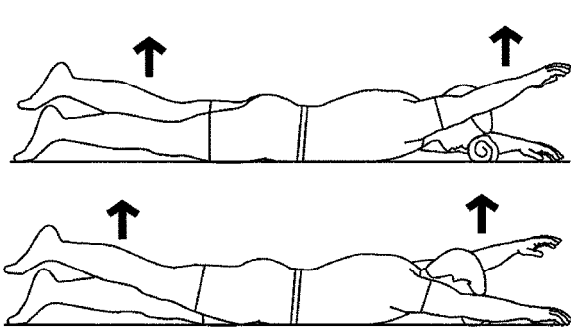


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: \_\_\_\_\_

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



AROM lumbar ext alt arm/leg prone

- Acuéstese boca abajo, con una toalla arrollada debajo de la frente, los brazos extendidos sobre la cabeza según se muestra.
- Levante el brazo izquierdo y la pierna derecha del piso.
- Baje y repita con el brazo derecho y la pierna izquierda.
- Regrese a la posición original y repita la serie.

Instrucciones Especiales:

Progrese sosteniendo la posición por 2-3 segundos.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

AROM lumbar alt leg/arm (bird dog)

- Empiece a gatas.
- Extienda la pierna derecha mientras que levanta el brazo izquierdo.
- Sostenga la posición por 2-3 segundos.
- Regrese a la posición original y repita con la pierna izquierda y el brazo derecho.

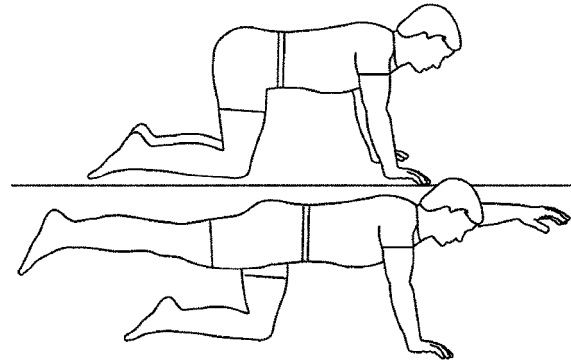
Instrucciones Especiales:

Mantenga el columna vertebral neutral, no lo torzca.

Progrese colocando pesas en los tobillos y las muñecas.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.



Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: \_\_\_\_\_

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.