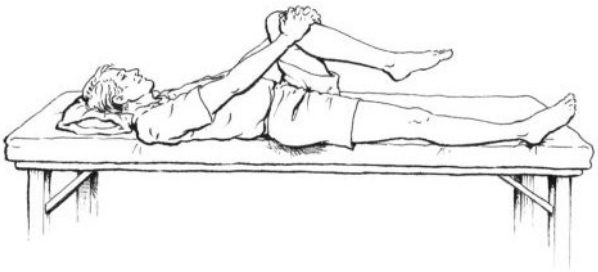
Estiramiento de psoas y recto anterior

Bajar la pierna del lado afectado por fuera de la camilla., manteniendo una flexión de rodilla. Llevar la rodilla del lado contralateral hacia el pecho. Mantener 20-30 segundos y descansar.

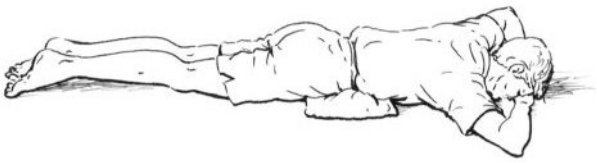
Series: 1
Repeticiones: 5

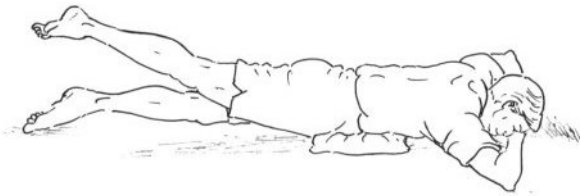


Estiramiento de flexores de cadera en prono

Elevar la pierna con la rodilla estirada. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

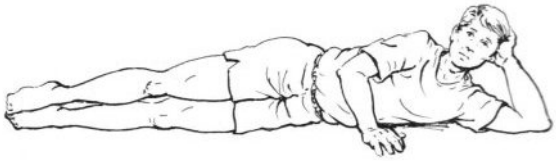


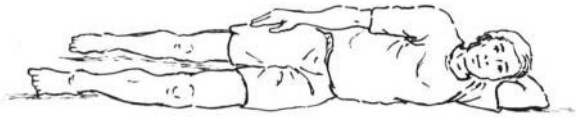


Estiramiento flexores de cadera decúbito lateral

Llevar la pierna hacia atrás manteniendo la rodilla estirada. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

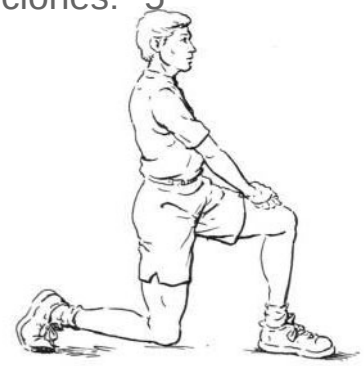




Estiramiento de flexores de cadera semiarrodillado

La rodilla de la pierna que vamos a estirar está en el suelo, la otra pierna se coloca delante con la rodilla a la altura del tobillo. Bajar la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte anterior del muslo y la ingle. Mantener 20-30 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de flexores de cadera de pie

Dar un paso atrás extendiendo la cadera. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento de cuádriceps y flexores de cadera

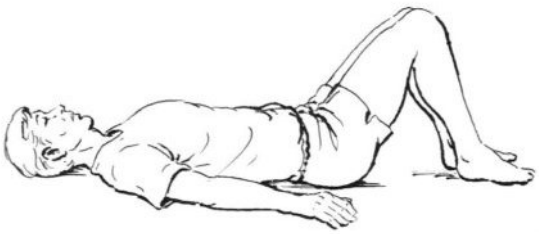
Flexionar la rodilla y llevar la cadera hacia atrás. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Flexión de caderas supino

Llevar las dos rodillas al pecho ayudando con las manos en la parte final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver ala posición inicial.

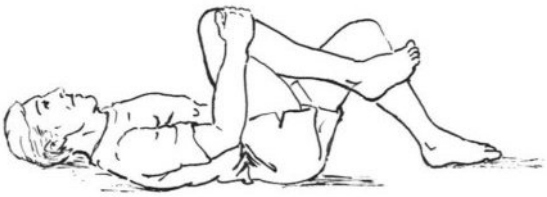
Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de cadera supino (flexión contralateral)

Llevar la rodilla al pecho ayudando con las manos en la parte final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de cadera supino

Llevar la rodilla al pecho hasta notar tirantez, ayudando con las manos en la parte final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Flexión de cadera sentado

Flexionar la cadera y llevar con las manos la rodilla en dirección al hombro contrario. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir intentando llegar un poco más allá.

Series: 1
Repeticiones: 5

Rotación interna supino rodilla flexión

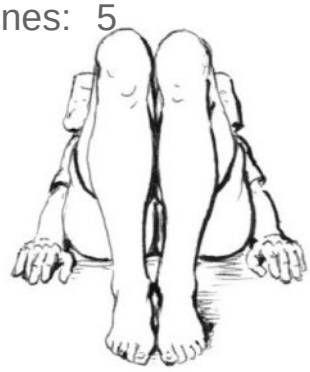
Llevar la rodilla de la pierna flexionada hacia la otra pierna. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Desviación lateral de rodillas en rotación interna

Llevar las rodillas hacia el lado contrario de la pierna que vamos a estirar. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir hacia el otro lado.

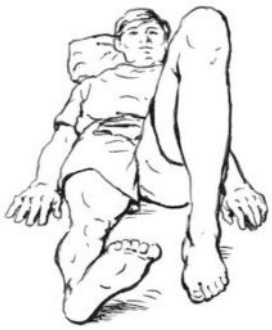
Series: 1
Repeticiones: 5



Rotación interna de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia dentro. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de rotadores externos mano-rodilla

Acercar la rodilla al tronco con la mano superior y la inferior realiza una aducción. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento rotadores externos sedestación

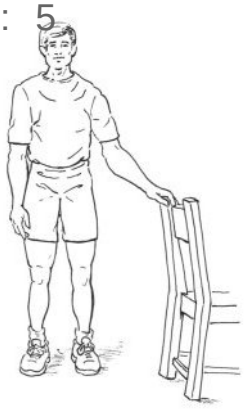
Cruzar el muslo del lado que va a estirar sobre el muslo contralateral. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento de rotadores externos de pie

Llevar el pie hacia dentro, manteniendo la rodilla estirada y el cuerpo recto. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

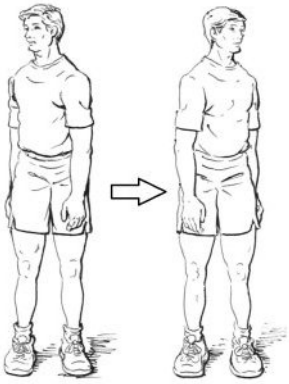
Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de rotadores internos/externos de pie

Con los pies rectos mirando al frente. Girar el tronco a nivel de las caderas hacia un lado. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir intentando llegar un poco más allá. Repetir girando hacia el otro lado.

Series: 1
Repeticiones: 5



Rotación externa supino rodilla flexión

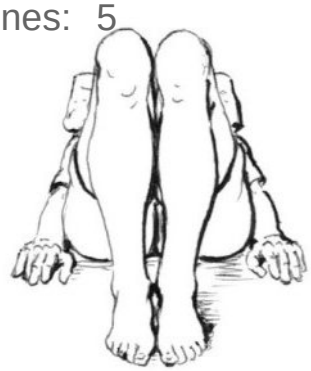
Llevar la rodilla flexionada hacia fuera. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10

Desviación lateral de rodillas en rotación externa

Llevar las rodillas hacia el lado de la pierna que va a estirar. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

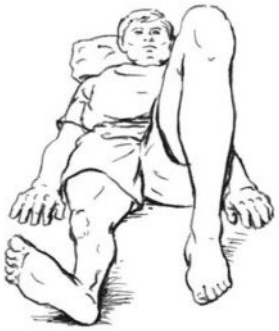
Series: 1
Repeticiones: 5



Rotación externa de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia fuera. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento rotadores internos sedestación suelo

Colocar el pie del lado que va a estirar sobre la rodilla contralateral. Empujar con la mano del mismo lado la rodilla hacia abajo y la otra mano acerca el pie hacia el tronco. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento rotadores internos sedestación

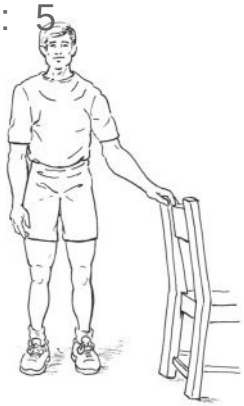
Cruzar la pierna colocando el pie del lado que va a estirar encima del muslo contralateral. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento rotadores internos de pie

Llevar el pie hacia fuera, manteniendo la rodilla estirada y el cuerpo recto. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento rotadores internos supino

Apoyar el pie del lado que va a estirar sobre la rodilla contralateral.Dejar caer la rodilla hacia abajo. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento abductores de pie

Cruzar la pierna afectada por detrás de la pierna sana. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento abductores sedestación

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 20-30 segundos y volver a la posición de partida

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento aductores unilateral supino

Llevar la pierna hacia fuera, manteniendo la otra fija. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento aductores supino

Llevar las rodillas hacia fuera, separando las piernas, manteniendo los pies juntos. Mantener 20-30 segundos, relajar y repetir intentando llegar un poco más allá..

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento aductores sedestación suelo

Llevar las rodillas hacia abajo con ayuda de las manos, manteniendo los pies juntos . Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento aductores unilateral de pie

Separar las piernas lo máximo posible. Flexionar la rodilla del lado contrario al que quiere estirar. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento de aductores bilateral en pared

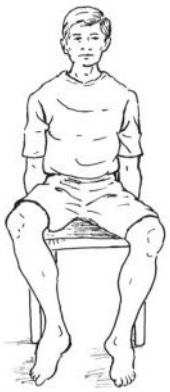
Separar las piernas con las rodillas estiradas. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento aductores sedestación

Separar las piernas lo más posible. Mantener 20-30 segundos, relajar y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento piramidal I

Cruzar la pierna afectada sobre la rodilla contralateral. Tirar desde el muslo de la pierna sana hacia el hombro del mismo lado. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento piramidal II

El pie del lado afectado se coloca en el suelo por fuera de la rodilla opuesta. Tirar de la rodilla con la mano contralateral. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial

Series: 1
Repeticiones: 5

Estiramiento piramidal III

Sentado en una silla, cruzar la pierna afectada sobre la rodilla contralateral. Inclinar el cuerpo hacia delante. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5