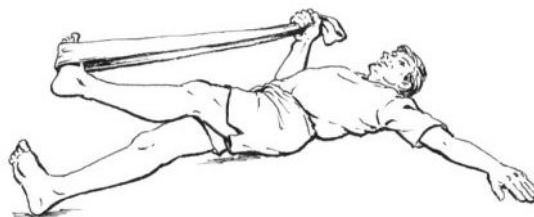
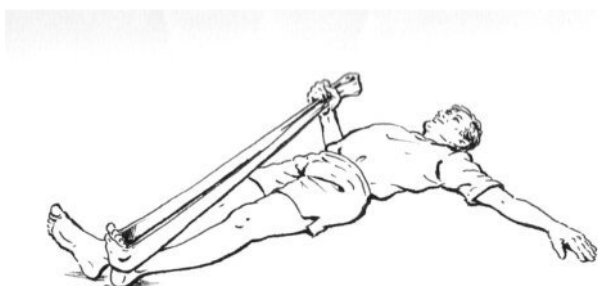


### Estiramiento banda iliotibial con banda inelástica

Tirar de la banda con la mano para elevar la pierna afectada recta cruzándola por encima de la otra. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento musculatura glútea/piramidal

El pie del lado afectado se coloca encima de la rodilla contralateral. Tirar con las manos de la rodilla del lado afectado en dirección al hombro contralateral. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento banda iliotibial de pie-brazos alto

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano manteniendo los brazos por encima de la cabeza. Mantener 20-30 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento banda iliotibial de pie

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano. Mantener 20-30 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento banda iliotibial de pie y flexión

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano manteniendo los brazos por encima de la cabeza. Flexionar el tronco en dirección contraria a la pierna que está detrás. Mantener 20-30 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Extensión de rodilla tumbado (cadera 90°)

Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo. Mantener la posición 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

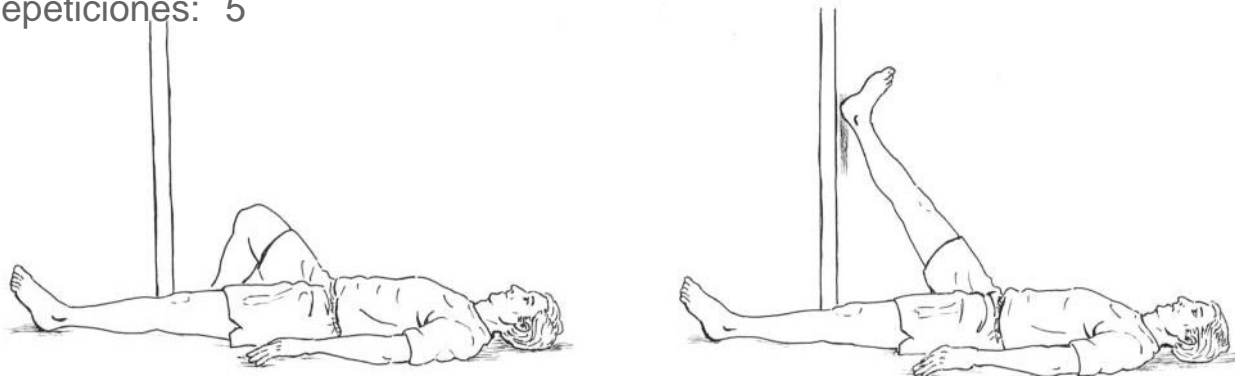
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento isquiotibiales pared

Levantar una pierna contra la pared hasta notar un estiramiento suave detrás de la rodilla. Mantener la otra pierna alineada con el cuerpo. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

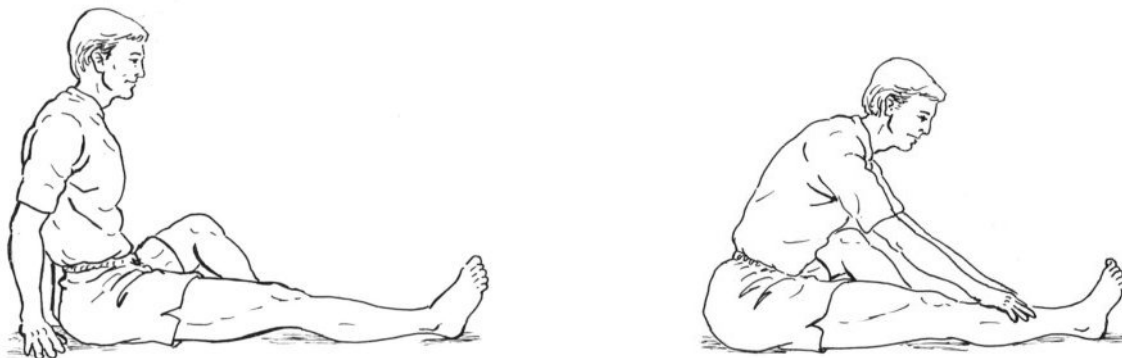
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento isquiotibiales sentado I

Inclinar el cuerpo hacia delante manteniendo la columna lumbar recta. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

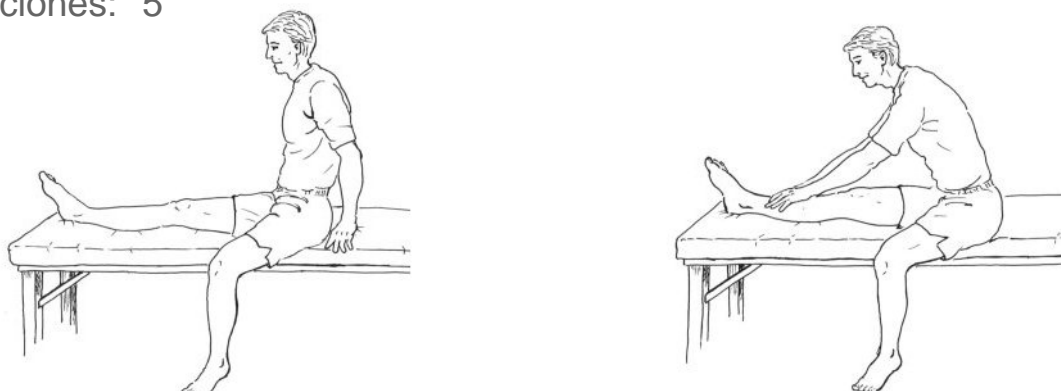
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento isquiotibiales sentado II

Inclinar el cuerpo hacia delante manteniendo la columna lumbar recta. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

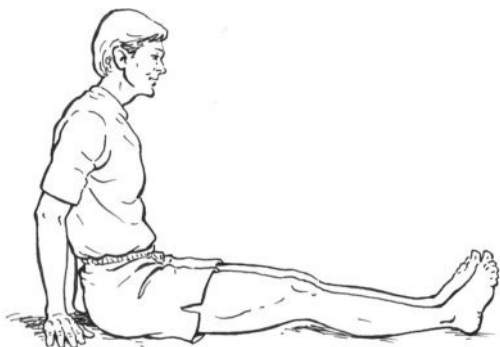
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento isquiotibiales sentado bilateral

Inclinarse el cuerpo hacia delante manteniendo la columna lumbar recta. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

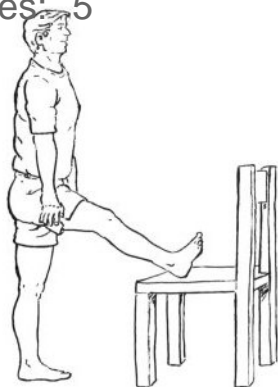
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento isquiotibiales de pie

Inclinarse el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Mantener la posición 20-30 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Flexión autoasistida en prono (piernas cruzadas)

Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga. Ayudar con la otra pierna al final del movimiento. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento cuádriceps de pie

Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento de cuádriceps decúbito lateral

Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5

