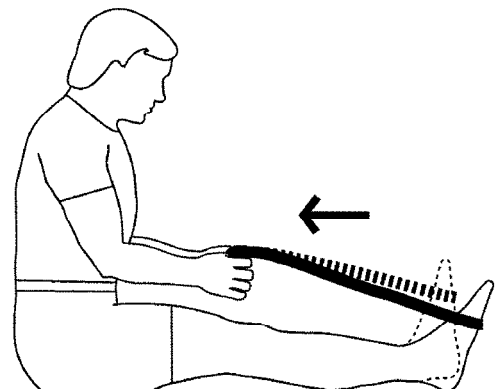


Stretch Gastroc sit w/towel

- Siéntese según se muestra, dando una vuelta con una toalla alrededor del pie.
- Suavemente y firmemente jale la toalla, manteniendo la rodilla estrecha.

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

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

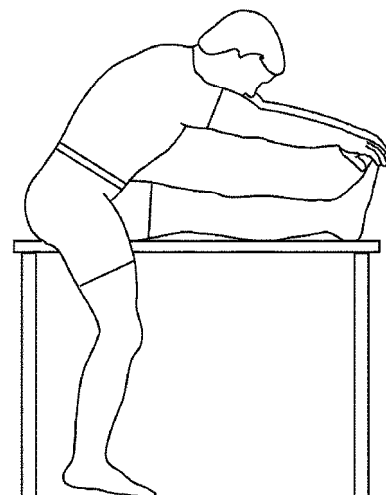


Stretch hamstring uni long sitting

- Acuéstese sobre una superficie firme con una pierna extendida hacia adelante.
- Lentamente dóblese hacia adelante, tratando de tocar los dedos del pie.

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

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

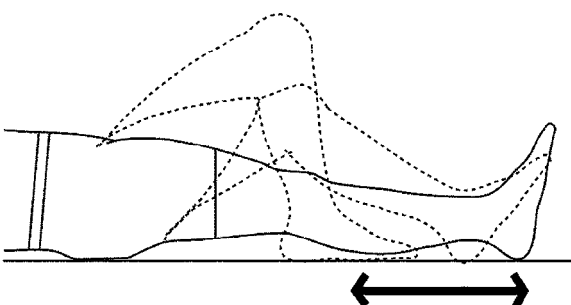


AROM hip/knee flex (heel slides)

- Acuéstese de espaldas con las piernas estrechas.
- Resbale el talón a las nalgas.
- Regrese a la posición original.
- Repita con la otra pierna.

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

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

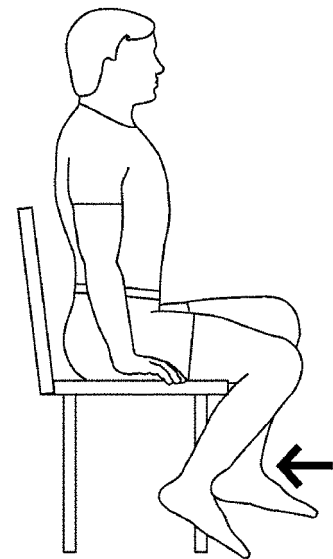


AAROM knee flex sit w/self

- Siéntese en una silla.
- Mueva el talón de la pierna involucrada bajo la silla.
- Ponga la otra pierna enfrente y empuje hacia atrás.
- Sosténgalo, relájese, y repita.
- 

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

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

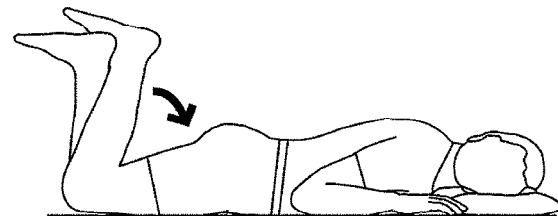


Stretch knee flex prone

- Acuéstese boca abajo.
- Doble la rodilla de la pierna involucrada.
- Ponga el tobillo de la pierna no involucrada detrás del pie de la pierna involucrada.
- Suavemente empuje la pierna involucrada hacia adelante hasta que se sienta un estiramiento.

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

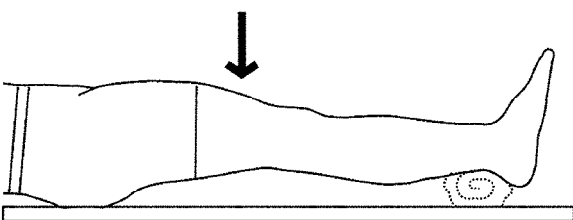
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.



Stretch knee ext supine

- Acuéstese de espaldas, el tobillo apoyado sobre una toalla arrollada.
- Relaje la pierna y deje la gravedad enderezar la pierna.

Haga 1 ejercicio de 10 Minutos,  
dos veces al día.



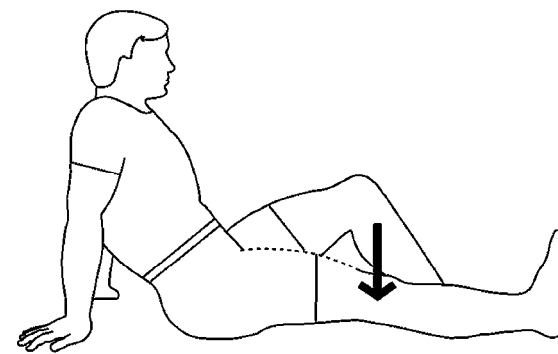
Iso knee ext sit (quad sets)

- Siéntese con la pierna extendida.
- Aprete los músculos del cuádriceps en la parte delantera de la pierna, tratando de empujar la rodilla hacia abajo.

Instrucciones Especiales:  
No Deje De Respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,  
dos veces al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



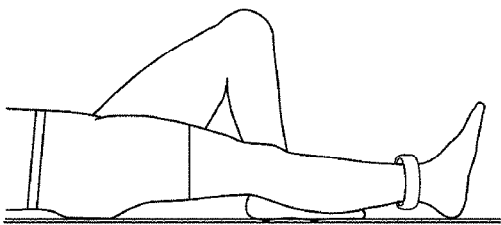
**Emitido Por:** Gary W. Scott MS, ATC **Firma:** \_\_\_\_\_

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

Athens Orthopedic Clinic

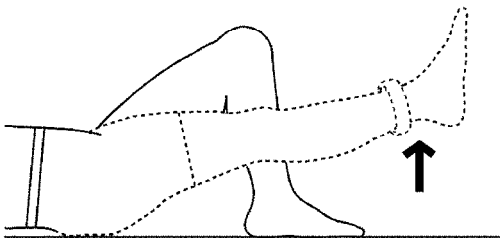
Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.

Resist hip flx (SLR) supine w/wt



- Acuéstese de espaldas con la rodilla no involucrada doblada según se muestra.
- Ponga la pesa en el tobillo de la pierna involucrada.
- Levante la pierna estrecha al nivel del muslo de la pierna doblada.
- Regrese a la posición original.

Haga 2 ejercicios de 10 Repeticiones,  
una vez al día.



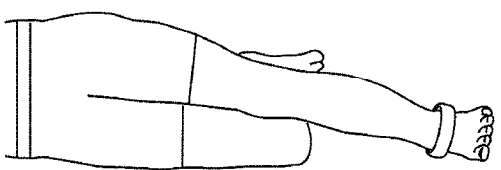
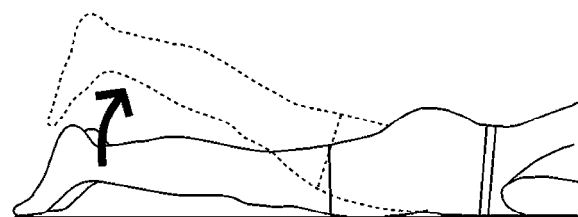
Use 1-5 Lbs.  
Mantenga el ejercicio por 3 Segundos.

AROM hip ext prone straight leg

- Acuéstese boca abajo, la rodilla estrecha de la pierna involucrada.
- Levante la pierna involucrada hacia arriba.
- Regrese a la posición original.

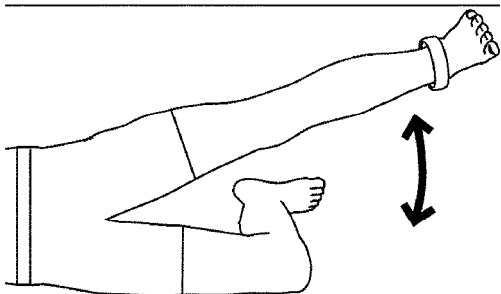
Haga 2 ejercicios de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 3 Segundos.



Resist hip abd sidelying w/wt

- Acuéstese al lado no involucrado, la rodilla doblada.
- Mantenga la pierna involucrada estrecha, la pesa en el tobillo.
- Levante la pierna hacia arriba.
- Regrese a la posición original.



Haga 2 ejercicios de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

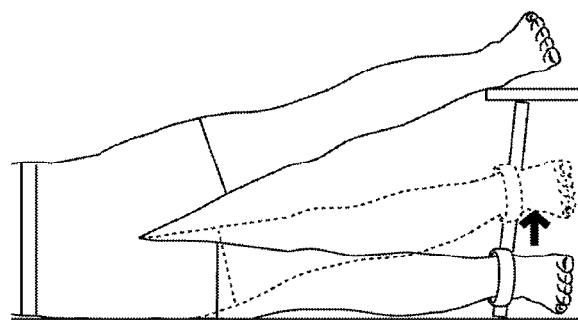
Use 1-5 Lbs.  
Mantenga el ejercicio por 3 Segundos.

Resist hip add sidelying w/wt

- Acuéstese del lado involucrado.
- Apoye la pierna involucrada sobre una silla según se muestra.
- Mantenga la pierna involucrada estrecha, la pesa en el tobillo.
- Levante la pierna hacia arriba.
- Regrese a la posición original.

Haga 2 ejercicios de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Use 1-5 Lbs.  
Mantenga el ejercicio por 3 Segundos.



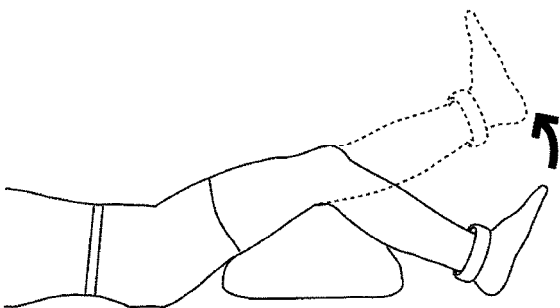
Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: \_\_\_\_\_

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.

Resist knee ext (SAQ) w/wt



- Ponga una pesa en el tobillo de la pierna involucrada.
- Ponga la rodilla sobre la almohada, doblándola a 30 grados, según se muestra.
- Enderece la rodilla completamente.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 2 ejercicios de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

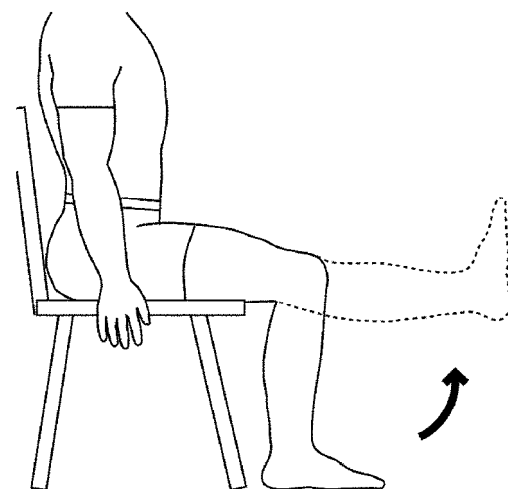
Use 1-5 Lbs.  
Mantenga el ejercicio por 3 Segundos.

AROM knee ext (LAQ) sit

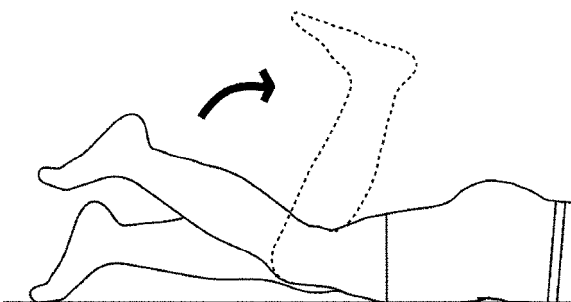
- Siéntese con la pierna involucrada doblada a 90 grados, según se muestra.
- Enderece la pierna a la rodilla.
- Regrese a la posición original.

Haga 2 ejercicios de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 3 Segundos.



AROM knee flx prone



- Acuéstese boca abajo, las piernas estrechas.
- Doble la rodilla involucrada hacia arriba.
- Regrese a la posición original.

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

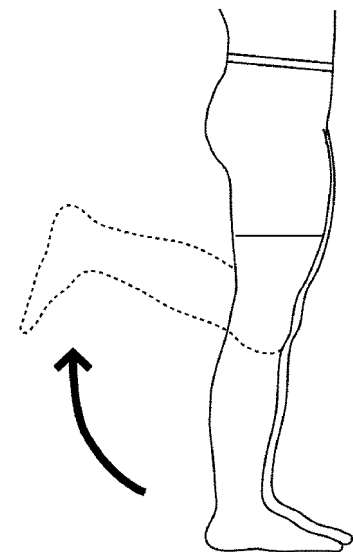
Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

AROM knee flx uni standing

- Párese, doble la pierna involucrada hacia la cadera todo lo que pueda.
- Regrese a la posición original.
- No doble la pierna a las caderas.

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

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

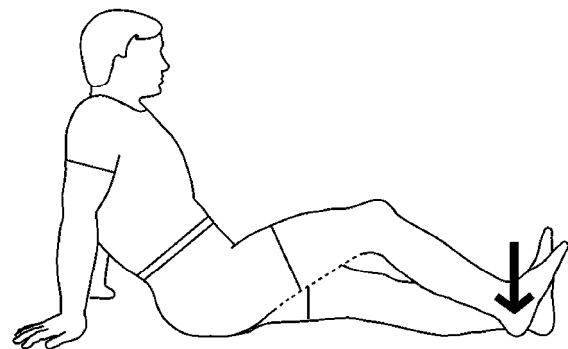


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: \_\_\_\_\_

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.



Iso knee flex sit (hamstring sets)

- Siéntese con la pierna extendida.
- Sin mover la pierna, aprete los músculos de la parte trasera de la pierna, tratando de empujar el talón hacia abajo.

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

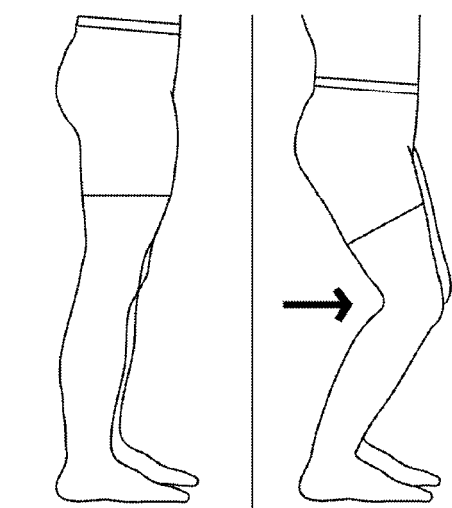
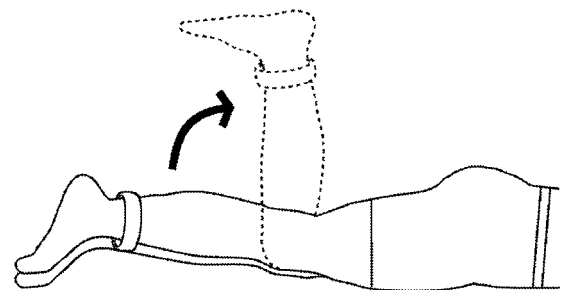
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

Resist knee flex uni prone w/wt

- Acuéstese boca abajo.
- Ponga un peso en el tobillo de la pierna involucrada.
- Empiece con la rodilla estrecha.
- Doble la rodilla todo lo que pueda.
- Regrese a la posición original.

Haga 2 ejercicios de 10 Repeticiones,  
una vez al día.

Use 1-5 Lbs.  
Mantenga el ejercicio por 3 Segundos.



AROM knee squat bil partial

- Párese en ambas piernas.
- Use la pared o un objeto inmóvil para mantener el equilibrio si se necesita.
- Doble la rodilla a 45 grados.
- Regrese a la posición original.

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

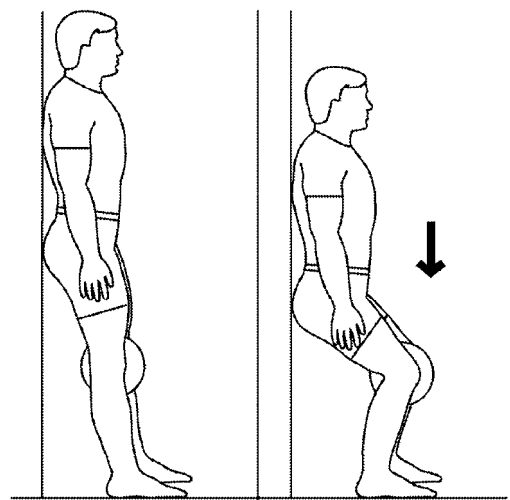
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

AROM knee wall slide bil for VMO

- Apóyese contra la pared, los pies aproximadamente 12 pulgadas de la pared, a distancia de los hombros.
- Ponga una almohada entre las rodillas.
- Doble las rodillas a 45 grados.
- Mantenga esta posición por 5 segundos.
- Regrese a la posición original.

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.