

# Ejercicios para ampliar el rango de movimiento de las piernas: acostado

## Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises while lying on your back \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

Haga estos ejercicios recostado sobre su espalda \_\_\_\_\_ veces, \_\_\_\_\_ veces al día.

Realice solo los ejercicios marcados..

Realice los ejercicios con:

- Ambas piernas
- Pierna derecha
- Pierna izquierda

### Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.



### Ejercicios con los tobillos

Mueva el pie hacia arriba y hacia abajo como si estuviera pisando o soltando el acelerador de un coche.

### Quad Sets

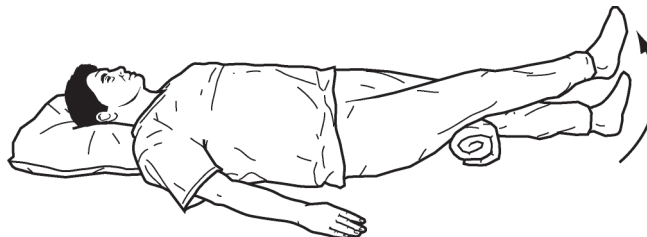
Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

### Ejercicios para los cuádriceps

Acuéstese de espaldas con las piernas estiradas y los dedos de los pies apuntando hacia el techo. Apriete los músculos del muslo. Mantenga durante 5 segundos y afloje.

### Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold for 5 seconds and release.

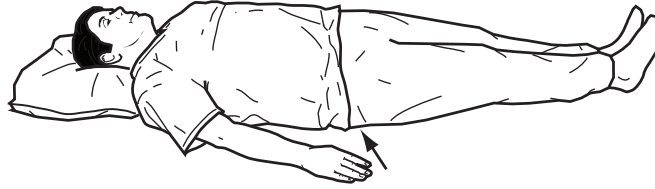


### Arcos cortos para los cuádriceps

Coloque una lata grande o una toalla enrollada debajo de la rodilla. Estire la rodilla y la pierna. Mantenga la posición durante 5 segundos y afloje.

### ❑ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

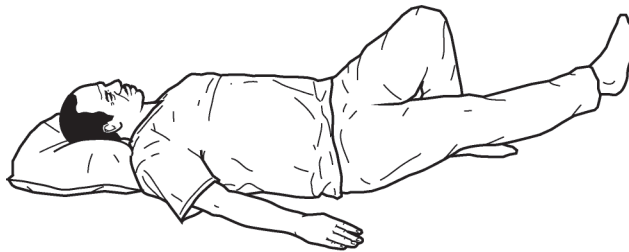


### ❑ Ejercicios para los glúteos

Apriete los glúteos. Mantenga la posición durante 5 segundos y afloje.

### ❑ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.

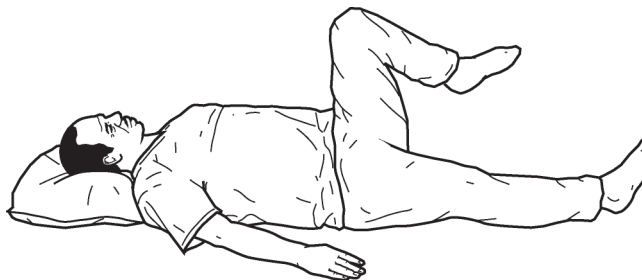


### ❑ Elevaciones de pierna recta

Levante la pierna hacia el techo, con la rodilla estirada. Doble la rodilla de la pierna opuesta.

### ❑ Hip and Knee Bending

Bring your leg in toward your chest, bending the knee and hip.

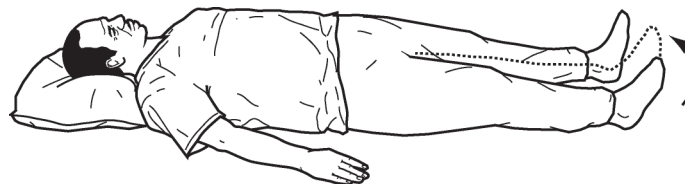


### ❑ Flexiones de cadera y rodilla

Lleve la pierna hacia el pecho, con la rodilla y la cadera flexionadas.

### ❑ Hip Rotation

Roll your leg in toward your other leg and then back out.

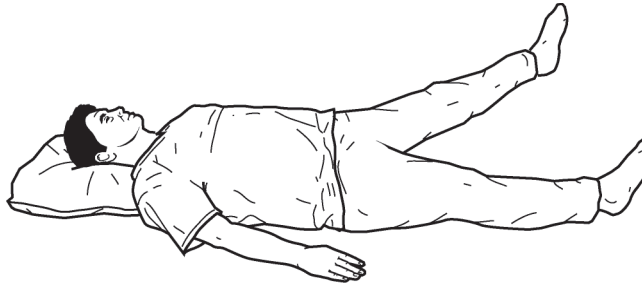


### ❑ Rotación de cadera

Gire una pierna hacia adentro, en dirección a la otra pierna, y vuelva a colocarla en la posición inicial.

## ❑ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed toward the ceiling.

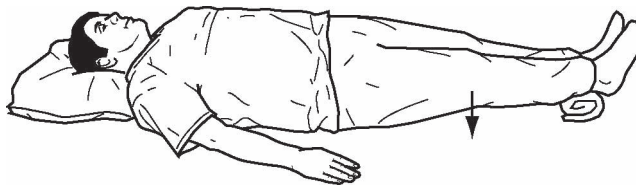


## ❑ Movimientos de cadera hacia afuera y hacia adentro

Mueva la pierna hacia afuera y luego de regreso, manteniendo la rodilla estirada y los dedos de los pies apuntando hacia el techo.

## ❑ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



## ❑ Ejercicios de fuerza con la rodilla

Coloque una toalla enrollada debajo del tobillo y empuje con su rodilla hacia abajo, en dirección de la cama.