

Ejercicios activos de amplitud de movimiento de piernas: Sentado

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting

Do these exercises _____ times, _____ times a day.

Do only the exercises checked.

Sit up with your feet on the floor.

Do these exercises _____ times, _____ times a day.

Do only the exercises checked.

Sit up with your feet on the floor.

Leg Extensions

Straighten your knee.
Hold for 5 to 10 seconds.
Slowly lower your leg then repeat.



Extensión de piernas

Estire la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos.
Baje la pierna lentamente y luego repita.

Marching

Keep your knee bent and lift your knee up. Slowly lower your leg then repeat.



Marcha

Mantenga la rodilla doblada y levántela. Baje la pierna lentamente y luego repita.

Toe Raises

Leave your heel on the floor and move your toes slowly up and down.



Elevación de la punta del pie

Mantenga el talón en el piso y mueva los dedos del pie lentamente hacia arriba y hacia abajo.

Heel Raises

Leave your toes on the floor and slowly lift your heel up and down.

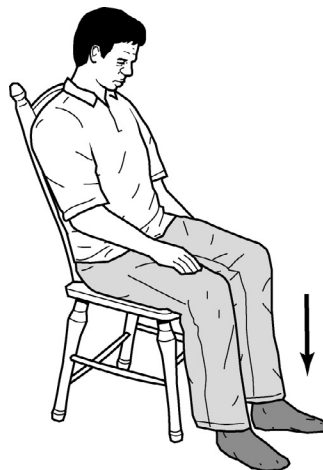


Elevación de los talones

Mantenga los dedos del pie apoyados en el piso y levante y baje los talones lentamente.

Foot Press

Push your feet straight down into the floor for 5 to 10 seconds as if you were going to stand up. Relax and repeat.

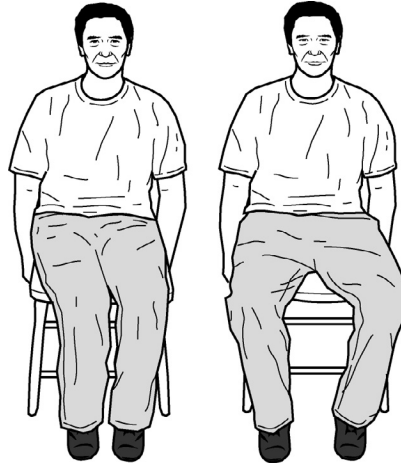


Presión con los pies

Presione los pies directamente contra el piso durante 5 a 10 segundos como si fuera a levantarse. Relaje y repita.

☐ Knees Out

Sit with both knees bent.
Push both legs out and
slowly return your legs to
the center.



☐ Separación de las rodillas

Siéntese con ambas rodillas
dobladas. Empuje ambas
piernas hacia fuera y
lentamente vuelva al centro.

☐ Knees In

Sit with both knees bent.
Place a pillow between your
knees. Squeeze for 5 to 10
seconds.



☐ Presión con las rodillas

Siéntese con ambas rodillas
dobladas. Coloque una
almohada entre las rodillas.
Apriete durante 5 a 10
segundos.