

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.

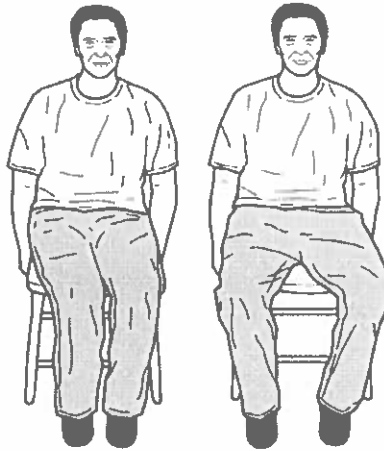


Presión con los pies

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.

Ejercicios activos para la amplitud de movimiento en las piernas

Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back _____ times, _____ times a day.

Haga los siguientes ejercicios recostado de espalda ____ veces, ____ veces al día.

Ankle Pumps

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



Movimiento con los tobillos

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

Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.

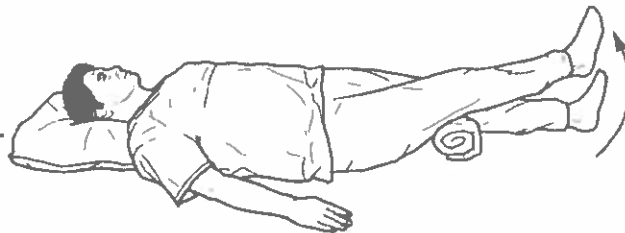


Ejercicios para los cuádriceps

Acuéstese de espaldas con las piernas estiradas y los dedos de los pies apuntando hacia el techo. Contraiga los músculos del muslo y presione la rodilla hacia la cama. Mantenga esa posición durante 5 segundos y afloje.

Short Arc Quads

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



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 _____ segundos.

Gluteal Sets

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

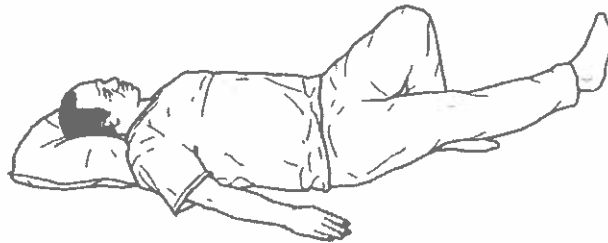


Ejercicios para los glúteos

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.

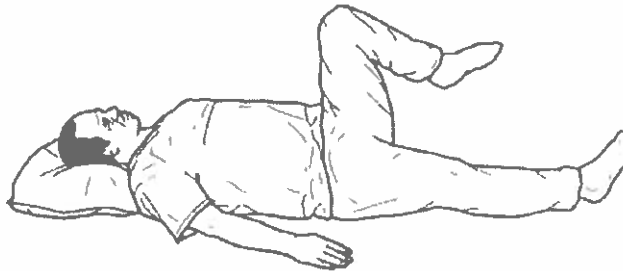


Elevaciones con la pierna estirada

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 towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.



Flexiones de cadera y rodilla

Lleve la pierna hacia el pecho, con la rodilla y la cadera flexionadas. También puede hacer este ejercicio sentado.

Hip Rotation

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

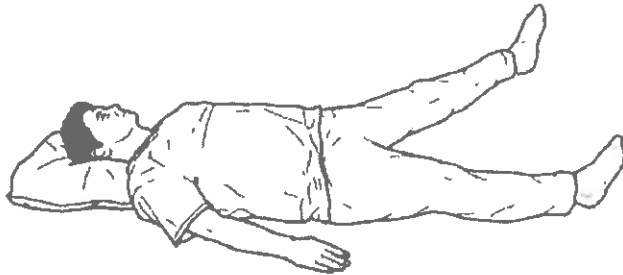


Rotación de cadera

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 towards the ceiling.



□ Movimientos de cadera hacia afuera y hacia adentro

Con la rodilla estirada y los dedos de los pies apuntando hacia el techo, mueva la pierna hacia afuera y regrese a la posición inicial.

□ Knee Push

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



□ Ejercicios de presión con la rodilla

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