

Ejercicios activos para la amplitud de movimiento en las piernas: de pie

Active Leg Range of Motion Exercises: Standing

Do all these exercises **slowly**. Do not hold your breath during these exercises. If unusual pain occurs in your joints or muscles while you are exercising, do not continue the exercise.

Do each exercise _____ times, _____ times a day.

Haga todos estos ejercicios **lentamente**. No contenga la respiración durante estos ejercicios. Si siente un dolor inusual en las articulaciones o los músculos mientras hace los ejercicios, deje de hacerlos.

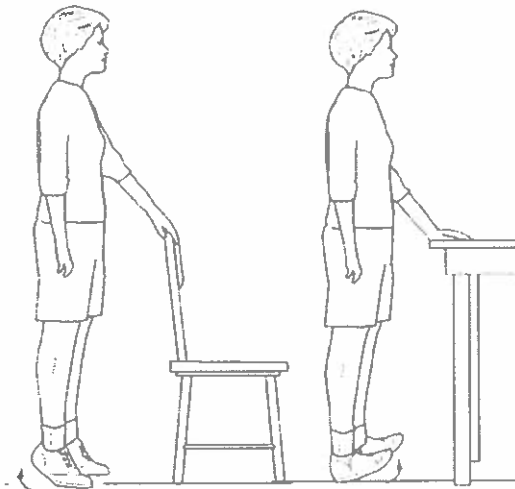
Haga cada ejercicio _____ veces, _____ veces al día.

Toe / Heel Raises

Hold onto a stable object.

Rise up on your toes and hold for _____ seconds.

Rock back on your heels and hold for _____ seconds.



Pararse en la punta de los pies y sobre los talones

Sujétese de un objeto estable.

Párese en la punta de los pies y mantenga esa posición durante _____ segundos.

Párese sobre los talones y mantenga esa posición durante _____ segundos.

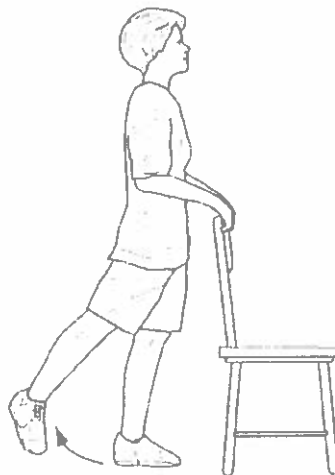
Hip Extensions

Hold onto a stable object, keeping your legs shoulder width apart and toes pointed forward.

Slowly extend one leg back, keeping your knee straight.

Do not lean forward.

Repeat using other leg.



Extensiones de cadera

Sujétese de un objeto estable y mantenga las piernas separadas al ancho de los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia adelante.

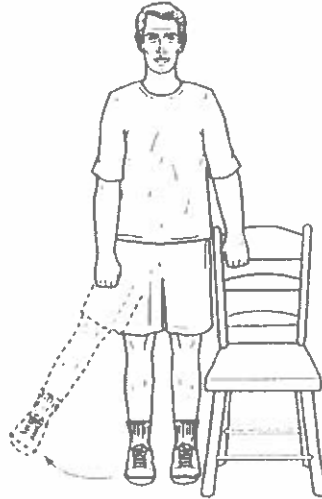
Extienda lentamente una pierna hacia atrás, con la rodilla estirada.

No se incline hacia adelante.

Repita con la otra pierna.

□ Hip Abduction

Hold onto a chair for balance.
Move your leg out to the side then return to the starting position.
Repeat with your other leg.

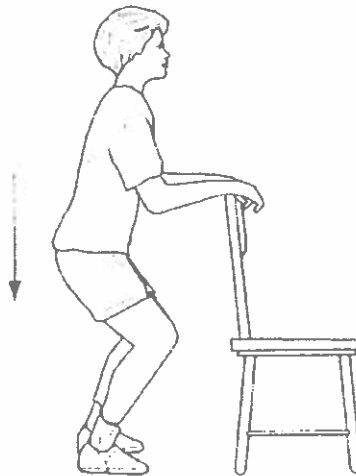


□ Abducción de cadera

Sujétese de una silla para tener mejor equilibrio.
Estire la pierna hacia fuera y regrese a la posición inicial.
Repita con la otra pierna.

□ Mini-squats

Hold onto a stable object.
Slowly bend your knees.
Keep both feet on the floor.



□ Minisentadillas

Sujétese de un objeto estable.
Doble lentamente las rodillas.
Mantenga los dos pies sobre el piso.

□ Hip / Knee Flexion

Stand with your feet slightly apart.
Lift your right knee up to waist level.
Return your foot to the floor.
Repeat with your left leg.



□ Flexión de cadera / rodilla

Párese con los pies ligeramente separados.
Levante la rodilla derecha a la altura de la cintura.
Vuelva a apoyar el pie en el piso.
Repita con la pierna izquierda.