

soyprovidencia

Consejos y Cuidados

#QuedateEnCasa

4

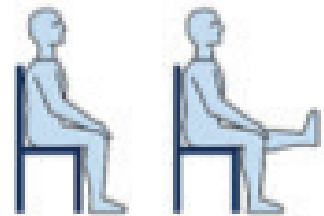


Providencia

EDUCACIÓN

PIERNAS

Fortalecimiento del muslo: Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo, extender la rodilla sin despegar el muslo de la silla. Importante mantenerla 5 segundos arriba y después dejarla caer lentamente hasta apoyar el pie en el suelo. Ir alternando la pierna.
***NOTA: Este ejercicio se puede hacer cada 30 minutos mientras realiza actividades cotidianas.**



Estiramiento posterior de la pierna: Sentarse en el borde de la silla, estirar una pierna apoyando el talón en el suelo y, con las manos apoyadas en esa rodilla, dejarse caer con el tronco hacia delante. Ir alternando de pierna. Para mas intensidad, puedes jalar los dedos de tus pies en tu misma dirección.



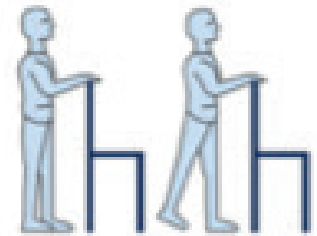
soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

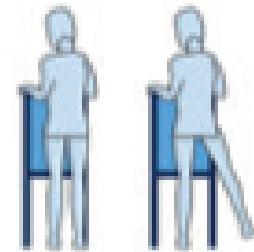
#QuedateEnCasa

PIERNAS

Fortalecimiento posterior: Llevar una pierna hacia atrás, con la rodilla extendida y luego la otra, evitando inclinarse hacia delante, notando que hacemos fuerza con la zona glútea.



Fortalecimiento de músculos abductores (separadores): Separa las piernas lateralmente unos 15cm (prueba tu rango articular), del suelo y repetir con la pierna contraria. Evitar inclinar tu tronco hacia delante o flexionarlo.



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

#QuedateEnCasa



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**