

## Flexión de cadera de pie



### Preparación

Comience el ejercicio de pie y erguido, sosteniéndose de un objeto estable como apoyo.

### Movimiento

Levante la pierna con la rodilla flexionada, luego regrese lentamente a la posición inicial y repita.

### Consejo

Durante el ejercicio, mantenga la espalda derecha, las caderas al mismo nivel y conserve el equilibrio.

## Extensión de cadera de pie



### Preparación

Comience por pararse en posición erguida, agarrándose de un objeto estable que sirva de apoyo.

### Movimiento

Levante y extienda una pierna hacia atrás, luego regrese lentamente a la posición inicial y repita.

### Consejo

Durante el ejercicio, asegúrese de que la espalda esté derecha y mantenga el equilibrio.

---

## Abducción de cadera de pie



### Preparación

Comience por pararse en posición erguida, agarrándose de un objeto estable que sirva de apoyo.

### Movimiento

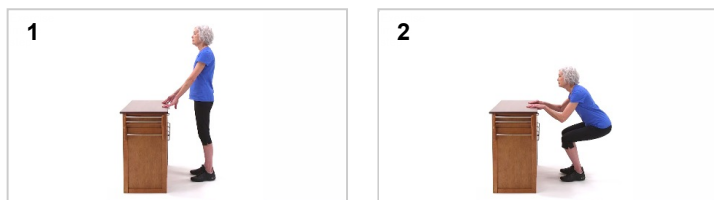
Levante y extienda una pierna hacia el costado, luego regrese lentamente a la posición inicial y repita.

### Consejo

Asegúrese de mantener los hombros y las caderas apuntando directamente hacia adelante durante el ejercicio.

---

## Sentadilla con apoyo en encimera



Stay in pain free range of motion with your knees and hips

### Preparación

Comience por pararse en posición erguida, con los pies separados por la distancia de los hombros y las manos apoyadas en una encimera.

### Movimiento

Agache el cuerpo en posición de sentadilla, flexionando lentamente las rodillas en un ángulo de aproximadamente 90 grados, luego empuje el piso con los pies para volver a una posición de pie erguida y repita.

### Consejo

Asegúrese de mantener los talones sobre el piso y de usar la encimera para ayudarse a mantener el equilibrio según sea necesario. No deje que las rodillas flexionadas sobrepasen los dedos de los pies ni que se venzan.

---

## Elevaciones de talón de pie



### Preparación

Comience por pararse en posición erguida delante de una encimera o de una superficie estable que sirva de apoyo.

### Movimiento

Al mismo tiempo, despegue lentamente ambos talones del piso, luego bájelos al piso y repita.

### Consejo

Asegúrese de mantener una postura erguida y de mantener el peso en las puntas de los pies al levantar los talones.

---

## Sentado a parado



### Preparación

Comience por sentarse en posición erguida, con los pies bien apoyados en el piso debajo de las rodillas.

### Movimiento

Lleve los hombros y la cabeza por encima de los dedos de los pies, las rodillas hacia adelante y deje que las caderas se separen de la silla; luego, con los pies, empuje el piso distribuyendo el peso para ponerse de pie. Vuelva a sentarse y repita.

### Consejo

Asegúrese de mantener el peso distribuido de manera uniforme entre ambas piernas, e intente mantener la espalda derecha durante todo el ejercicio. Una vez de pie, no trabe las rodillas.

---

## Paso Arriba



### Preparación

Comience de pie frente a un escalón o plataforma.

### Movimiento

Suba a la plataforma de un paso y luego siga el paso con el otro pie. Regrese a la posición original y repita.

### Consejo

Asegúrese de mantener buena postura durante el ejercicio.