



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

KNEE EXERCISES B ELASTIC BAND



LOOPED ELASTIC BAND HIP EXTENSION

Mientras está de pie con una banda elástica enrollada alrededor de los tobillos, mueva la pierna objetivo hacia atrás como se muestra.

Mantenga las rodillas rectas todo el tiempo.

Repetir 12 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



LOOPED ELASTIC BAND HIP FLEXION

Mientras está de pie con una banda elástica enrollada alrededor de sus tobillos, mueva la pierna objetivo hacia adelante como se muestra. Regrese a la posición original y luego repita.

Repetir 12 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



LOOPED ELASTIC BAND HIP ABDUCTION

Mientras está de pie con una banda elástica enrollada alrededor de los tobillos, mueva la pierna objetivo hacia un lado como se muestra.

Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND - SEATED CLAMS - HIP ABDUCTION

Mientras está sentado en una silla y con una banda elástica envuelta alrededor de las rodillas, mueva ambas rodillas hacia los lados para separar las piernas. Mantenga el contacto de sus pies en el piso todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



SEATED MARCHING - ELASTIC BAND

Comience sentándose en una silla con una banda elástica envuelta alrededor de los muslos. Luego, mueva una rodilla hacia arriba, vuelva a colocarla hacia abajo y luego alterne hacia el otro lado.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 2 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND - HAMSTRING CURLS

Adjunte una banda elástica en bucle a su tobillo y al pie opuesto mientras una pierna se apoya en la silla u otro objeto elevado.

Luego, dibuje la parte inferior de la pierna hacia abajo hasta la rodilla doblada mientras el otro tobillo ancla la banda en la silla.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND - KNEE EXTENSION

Coloque una banda elástica en bucle a su tobillo y al pie opuesto.

Luego, estira la parte inferior de la pierna hacia arriba para enderezar la rodilla mientras el otro pie ancla la banda.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día



LATERAL MONSTER WALK - ELASTIC BAND AT ANKLES

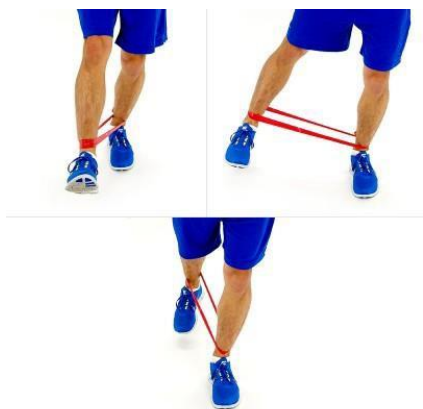
Coloque una banda elástica en bucle alrededor de ambos tobillos.

Luego, dobla las rodillas y da un paso al costado mientras mantienes la tensión en la banda todo el tiempo. Después de dar pasos laterales hacia un lado en una dirección, invierte la dirección tomando pasos laterales hasta que regrese a la posición inicial. Repetir.

Repetir 3 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 1 Segundo
Realizar 2 Veces un día

Powered by HEP2go.com



SINGLE LEG ELASTIC BAND KICKS - SLS

Comience con una banda elástica enrollada alrededor de sus tobillos y de pie sobre su pierna objetivo.

A continuación, mueva la otra pierna para estirar la banda hacia adelante, hacia un lado y hacia atrás para realizar algunas repeticiones cada una. Mantenga el equilibrio en la extremidad objetivo todo el tiempo.

Aumentar la velocidad o resistencia al progreso.

Repetir 5 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día