

Estiramiento banda iliotibial de pie- brazos alto

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano manteniendo los brazos por encima de la cabeza. Mantener 20-30 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

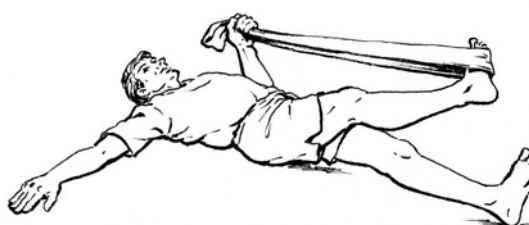
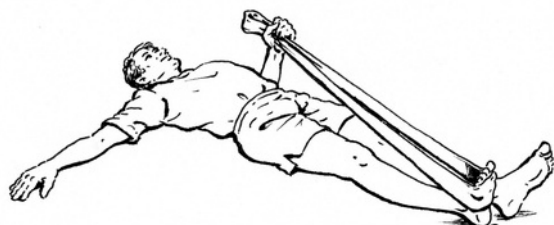
Series: 3
Repeticiones: 5



Estiramiento banda iliotibial con banda inelástica

Tirar de la banda con la mano para elevar la pierna afectada recta cruzándola por encima de la otra. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

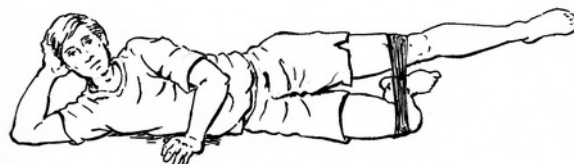
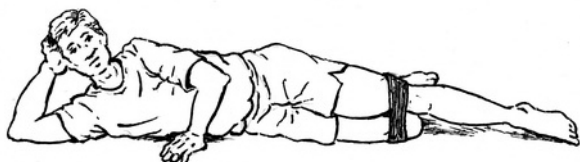
Series: 3
Repeticiones: 5



Glúteo medio decúbito lateral con banda elástica

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm, con ligera rotación externa, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos.

Series: 2
Repeticiones: 10



Escalón anterior

Llevar hacia delante la pierna sana sin llegar a tocar el suelo, mientras la afectada se flexiona. Volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Escalón lateral rodilla en extensión

Descender la pierna sana por el borde lateral del escalón sin llegar a tocar el suelo, manteniendo las rodillas extendidas.

Series: 1
Repeticiones: 10

