# Miembros Inferiores Ejercicios con Bandas Elásticas

## FLEXION DE CADERA

***Al Inicio***

- Coloque la banda alrededor de las piernas, poco arriba o debajo de las rodillas.
- Acuéstese boca arriba, coloque las manos detrás de la cabeza y enderece (estire) las piernas.
- Mantenga la cabeza y los hombros contra el suelo, aprete el estómago y mantenga contacto de la espalda baja con el suelo.

***Al Final***

- Aprete los músculos superiores de las piernas, fije la rodilla y eleve del suelo la pierna a ejercitar mientras mueve los dedos de los pies hacia adelante (en dirección de la barbilla).
- Mantenga la espalda baja plana, contra el suelo mientras dure el ejercicio (Si no le es posible, doble la rodilla de la pierna que no se está ejercitando y coloque la banda alrededor del arco del pie).
- Lentamente retorne a la posición de inicio.
- Mueva la banda mas cerca a los pies si se desea incrementar la resistencia.

## ROTACION INTERNA DE RODILLA

***Al Inicio***

- Coloque la banda alrededor la parte baja de las piernas y acuéstese boca abajo.
- Mantenga los muslos juntos, doble las rodillas y alinee los tobillos directamente sobre las rodillas.
- Doble sus brazos y coloque ya sea la barbilla o la frente en la parte trasera de las manos que están sobre el piso.
- Coloque una almohada pequeña bajo las caderas si se sienten molestias en la espalda baja.

***Al Final***

- Separe las piernas (parte inferior) y rote la cadera hacia adentro (El ejercicio puede desarrollarse con una sola pierna si se desea).
- Mantenga su cabeza sobre la parte trasera de las manos y evite levantar las caderas del piso.
- Lentamente retorne a la posición de inicio.
- Mueva la banda mas cerca a los pies si desea incrementar la resistencia.

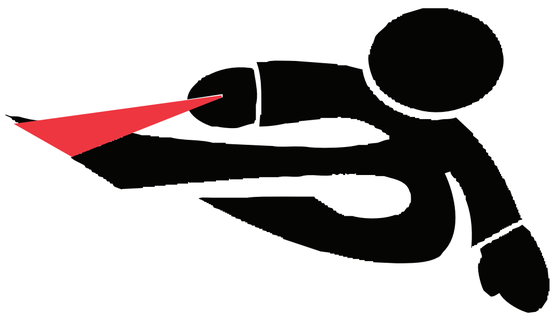
## FLEXION PLANTAR DE TOBILLO (PIERNA RECTA)

***Al Inicio***

- Siéntese y coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar.
- Sostenga la banda y tire en dirección a la parte superior del cuerpo.
- Mantenga la pierna recta y permita que los dedos sean halados en dirección a la parte anterior de la pierna baja.
- Sostenga fuertemente la banda durante todo el ejercicio.

***Al Final***

- Mueva los dedos de los pies en dirección contraria la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla durante el ejercicio.
- Lentamente regrese a la posición inicial.
- Hale la banda mas cerca de la parte superior del cuerpo si desea incrementar la resistencia.



## EXTENSION DE CADERA

***Al Inicio***

- Coloque la banda alrededor de la parte inferior de las piernas.
- Acuéstese boca abajo, con las caderas, pecho y cabeza en la parte superior de el banco o mesa de ejercicios.
- Enderece las piernas y coloque los dedos de los pies en el piso.
- Coloque una pequeña almohada bajo las caderas si los bordes del banco o mesa de ejercicios causa molestias.

***Al Final***

- Mueva el tobillo hacia arriba, alejándolo del cuerpo, halando los dedos de los pies hacia la barbilla y levantando hacia arriba la pierna a ejercitar hasta que la parte superior de la misma sea paralela al piso.
- Mantenga las piernas enderezadas y evite levantar la cabeza y el pecho de la banca o mesa de trabajo mientras dure el ejercicio.
- Lentamente regrese a su posición inicial.
- Mueva la banda mas cerca de los pies si se desea incrementar la resistencia.

## FLEXION DE RODILLA ESTANDO DE PIE

***Al Inicio***

- Estando de pie y viendo hacia la pared, coloque la banda alrededor del pie de la pierna que no se va a ejercitar, y alrededor de la parte baja de la pierna a ejercitar (pantorrilla).
- Con los brazos extendidos, coloque las manos contra la pared, soportando la parte superior del cuerpo.
- Extienda la pierna que no se va a ejercitar, doble ligeramente la rodilla de la pierna a ejercitar, coloque los dedos del pie viendo hacia el piso (haciendo contacto con el piso) por detrás del cuerpo. (puede colocar el pie de la pierna que no se está ejercitando en una superficie elevada si se quiere incrementar el rango).
- Manténgase derecho y mantenga los músculos del abdomen apretados.

***Al Final***

- Mantenga el balance sobre la pierna que no se está ejercitand, doble la rodilla de la pierna a ejercitar y eleve el tobillo en dirección a las nalgas.
- Mantenga la pierna superior (muslo) sin mover, evitando doblar los brazos y arquear la espalda baja.
- Lentamente retornar a la posición de inicio.
- Puede mover la banda mas cerca al tobillo en la pierna a ejercitar si se desea incrementar la resistencia.

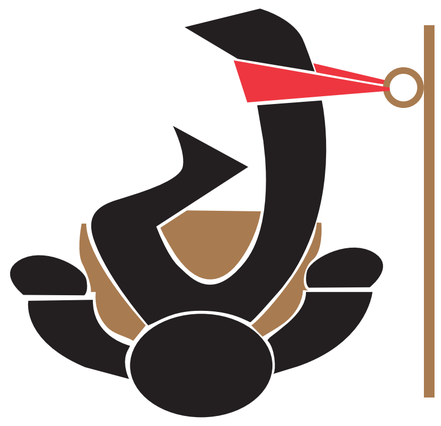
## INVERSION DE TOBILLO

***Al Inicio***

- Ancle la banda como se muestra en la imagen.
- Siéntese, coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar, con la parte exterior del pie cercana y alineada con el punto de anclaje.
- Enderezar la pierna y permita que el pie gire hacia afuera, con los dedos de los pies apuntando hacia arriba y afuera.

***Al Final***

- Gire el pie hacia adentro, en dirección la parte interna de la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla o mover la pierna durante el ejercici.
- Lentamente retorne a la posición inicial.



## FLEXION DE RODILLA ESTANDO DE PIE

***Al Inicio***

- Coloque la banda alrededor de las dos piernas, ligeramente por arriba de las rodillas.
- Acuéstese de lado, con la pierna a no ejercitar en el suelo.
- Doble la pierna a no ejercitar, enderece la pierna a ejercitar, gire la cadera hacia adentro y toque el suelo con el dedo pulgar del pie.
- Doble el brazo superior y coloque la mano en el suelo frente al cuerpo buscando posición confortable.
- Enderece el brazo inferior sobre la cabeza y coloque la cabeza en la parte superior de dicho brazo.
- Ruede la cadera superior hacia adelante y alinearla con el hombro.

***Al Final***

- Levante la pierna a ejercitar directamente hacia arriba, mantenga los dedos del pie apuntando hacia abajo y continúe el movimiento hacia arriba con el tobillo.
- Mantenga la pierna a ejercitar derecha y evite arquear la espalda baja.
- Lentamente vuelva a la posición inicial.
- Mover la banda ligeramente por debajo de las rodillas si se quiere incrementar la resistencia (no mas de 10 cm bajo las rodillas).

## FLEXION DE RODILLA EN PRONO

***Al Inicio***

- Coloque la banda alrededor de la parte baja de las piernas y colóquese acostado boca abajo.
- Enderece las piernas y estire los dedos de los pies.
- Coloque la barbilla o la frente en el suelo, colocando las manos bajo las caderas.
- Coloque una almohada pequeña bajo las caderas si existe molestias en la espalda baja.

***Al Final***

- Presiona las caderas con las manos y doble la pierna a ejerci.
- Mantenga la cabeza contra el suelo y evite elevar las caderas de las manos.
- Lentamente regrese a la posición inicial.
- Para incrementar la resistencia, mueva la banda mas cerca de los pies.

## EVERSION DE TOBILLO

***Al Inicio***

- Colocar una banda como se muestra en la imagen
- Siéntese. Coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar con la parte interna del pie lo mas cercana y alineada a el punto de anclaje.
- Enderezar la pierna, permita que el pie gire hacia adentro y las puntas de los dedos de los pies miren hacia arriba y adentro.

***Al Final***

- Gire el pie hacia afuera y arriba, en dirección a la parte externa de la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla o mover la pierna mientras dure el ejercicio.
- Lentamente retorne a la posición inicial.
- Alejar el cuerpo del punto de anclaje si se desea incrementar la resistencia.

## ROTACION EXTERNA DE CADERA

***Al Inicio***

- Siéntese en el suelo y coloque la banda alrededor de ambas piernas, ligeramente por encima de las rodillas.
- Doble las rodillas hasta que las rodillas queden a una altura ligeramente por debajo del pecho.
- Coloque los talones y la parte interna de ambos pies juntos.
- Enderece los brazos, coloque las palmas de las manos por detrás del cuerpo.

***Al Final***

- Mantener los talones juntos, separe las rodillas y los dedos de los pies, rotando la cadera hacia afuera (El ejercicio se puede ejecutar con una sola pierna si se desea).
- Mantenga el pecho en posición vertical, el arco natural en la espalda baja y evite levantar las nalgas del piso.
- Para incrementar el nivel de resistencia, puede aumentar el nivel de flexión de las rodillas.

## EXTENSION DE RODILLA SENTADO

***Al Inicio***

- Sentarse en una silla o banco, coloque la banda alrededor del pie de la pierna a no ejercitar y alrededor de la parte baja de la pierna a ejercitar.
- Doble las rodillas, coloque los pies firmemente en el piso, manteniendo las rodillas juntas y la espalda baja perpendicular al suelo.
- Siéntese derecho y mire directamente al frente.

***Al Final***

- Enderezar la pierna a ejercitar mientras se halan los dedos del pie en dirección al cuerpo.
- Mantenga el pie de la pierna que no se está ejercitando firmemente en el suelo mientras dure el ejercicio.
- Evite levantar del banco de trabajo o silla la pierna que se está ejercitando durante la duración del ejercicio.
- Lentamente retorne a la posición de inicio.
- Coloque la banda en el tobillo de la pierna a ejercitar si se desea aumentar la resistencia.

## DORSIFLEXION DE TOBILLO

***Al Inicio***

- Colocar una banda como se muestra en la imagen.
- Siéntese viendo hacia el punto de anclaje. Coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar.
- Estire la pierna y permita que los dedos de los pies apunten hacia abajo y adelante.
- OPCION: Doblar la rodilla 20 – 30 grados.

***Al Final***

- Hale el pie hacia adelante y atrás en dirección a la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla o elevar la pierna mientras dure el ejercicio.
- Lentamente retorne a posición de origen.
- Alejar el cuerpo del punto de anclaje si se desea incrementar la resistencia.