

# Ejercicios activos para la amplitud de movimiento en las piernas: de pie

## Active Leg Range of Motion Exercises: Standing

Do all these exercises **slowly**. Do not hold your breath during these exercises. If unusual pain occurs in your joints or muscles while you are exercising, do not continue the exercise.

Do each exercise \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

Haga todos estos ejercicios **lentamente**. No contenga la respiración durante estos ejercicios. Si siente un dolor inusual en las articulaciones o los músculos mientras hace los ejercicios, deje de hacerlos.

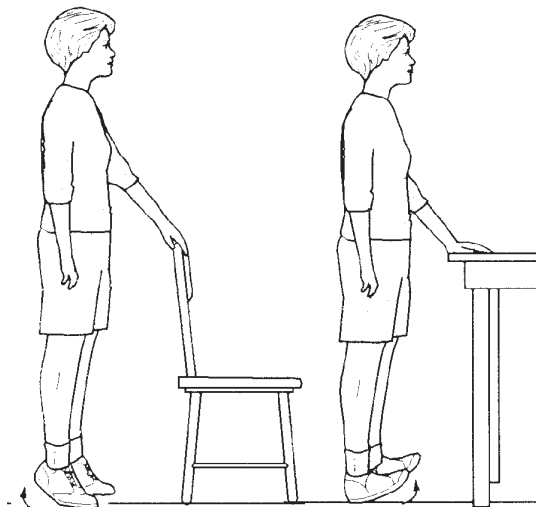
Haga cada ejercicio \_\_\_\_\_ veces, \_\_\_\_\_ veces al día.

### Toe / Heel Raises

Hold onto a stable object.

Rise up on your toes and hold for \_\_\_\_\_ seconds.

Rock back on your heels and hold for \_\_\_\_\_ seconds.



### Pararse en la punta de los pies y sobre los talones

Sujétese de un objeto estable.

Párese en la punta de los pies y mantenga esa posición durante \_\_\_\_\_ segundos.

Párese sobre los talones y mantenga esa posición durante \_\_\_\_\_ segundos.

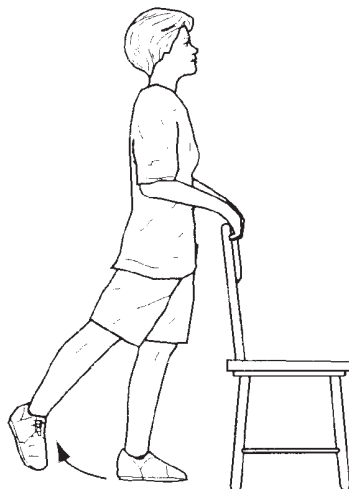
### Hip Extensions

Hold onto a stable object, keeping your legs shoulder width apart and toes pointed forward.

Slowly extend one leg back, keeping your knee straight.

**Do not** lean forward.

Repeat using other leg.



### Extensiones de cadera

Sujétese de un objeto estable y mantenga las piernas separadas al ancho de los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia adelante.

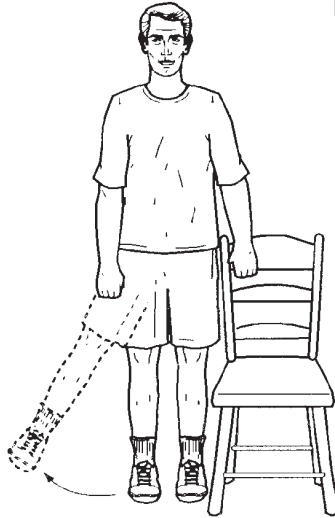
Extienda lentamente una pierna hacia atrás, con la rodilla estirada.

**No** se incline hacia adelante.

Repita con la otra pierna.

## □ Hip Abduction

Hold onto a chair for balance.  
Move your leg out to the side then return to the starting position.  
Repeat with your other leg.

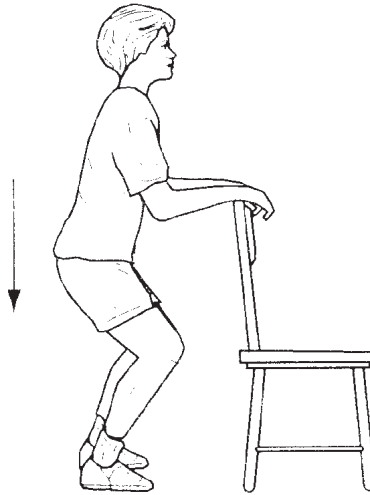


## □ Abducción de cadera

Sujétese de una silla para tener mejor equilibrio.  
Estire la pierna hacia fuera y regrese a la posición inicial.  
Repita con la otra pierna.

## □ Mini-squats

Hold onto a stable object.  
Slowly bend your knees.  
Keep both feet on the floor.

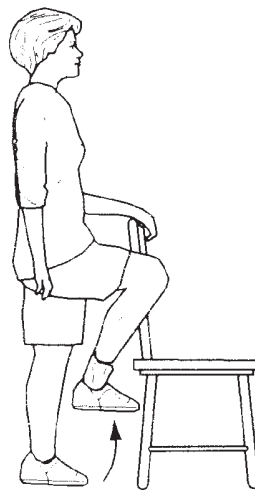


## □ Minisentadillas

Sujétese de un objeto estable.  
Doble lentamente las rodillas.  
Mantenga los dos pies sobre el piso.

## □ Hip / Knee Flexion

Stand with your feet slightly apart.  
Lift your right knee up to waist level.  
Return your foot to the floor.  
Repeat with your left leg.



## □ Flexión de cadera / rodilla

Párese con los pies ligeramente separados.  
Levante la rodilla derecha a la altura de la cintura.  
Vuelva a apoyar el pie en el piso.  
Repita con la pierna izquierda.