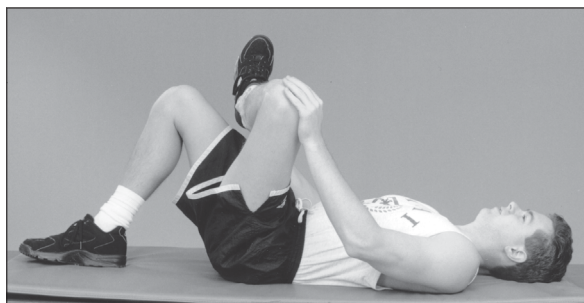


Estiramiento del músculo piriforme de la cadera -Flex (flexión)/ER (rotación externa) – boca arriba

(Hip Piriformis Stretch – Flex/ER – Supine)



Propósito: Estirar los músculos profundos de la cadera y de los glúteos (nalgas).

Posición: Acuéstese boca arriba con una rodilla doblada manteniendo el pie plano en la superficie y cruzando el tobillo opuesto sobre la rodilla doblada.

Rodee con las manos el muslo de la pierna que tiene el pie plantado en la mesa.

Acción: Mantenga las abdominales (el estómago) apretadas mientras lleva la pierna que se encuentra abajo hacia su pecho. No permita que ese muslo gire hacia adentro ni hacia afuera.

Mantenga cada repetición por ____ segundos.

Haga ____ repeticiones ____ veces al día.