

Pausas activas laborales

Ejercicios para miembros inferiores

OBJETIVO

Mejorar flexibilidad muscular y favorecer retorno venoso.

En posición sentado, con pie contralateral apoyar sobre rodilla contraria y con mano lateral sinérgica realizar un apoyo leve – mediano con leve flexión de tronco.



Realizar con cada miembro inferior y sostener posición durante 10 segundos.

En posición sentado con manos agarrar parte posterior del muslo y flexión de rodilla a 90 grados, realizar un empuje de la rodilla hacia el pecho.



Realizar con cada miembro inferior y sostener posición durante 10 segundos.



Con mano ipsilateral (igual al pie) agarro pie y lo llevo a nivel del gluteo realizando una flexión de rodilla de 130 grados; rodilla contraria en leve flexión. Realizar con cada miembro inferior.

Sostengo posición durante 10 segundos.



Realizo flexión de tronco y cadera entre 45 y 60 grados, rodilla extendida y pie con flexión del pie entre 10 y 20 grados, realizar con cada miembro inferior.

Sostener posición entre 10 y 15 segundos.



Realizar movimientos de flexión y extensión del pie.

2 series de 15 repeticiones con cada pie