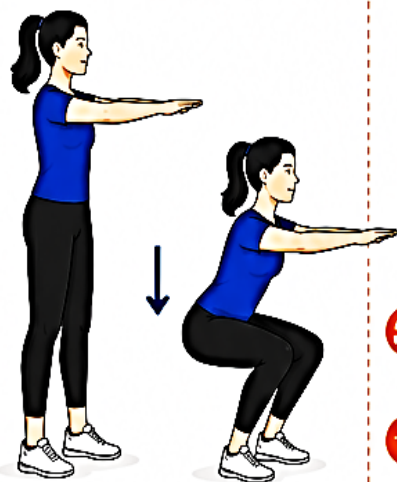


Ejercicio de fortalecimiento para **miembro inferior**



Fortalece tus piernas, glúteos y cadera, mejora tu equilibrio y postura, y te ayuda a realizar tus actividades diarias con más facilidad.

1 sentadilla



Cómo hacerlo

Ponte de pie con los pies al ancho de los hombros. Flexiona las rodillas y lleva las caderas hacia atrás como si te fueras a sentar en una silla. Mantén la espalda recta y regresa a la posición inicial.



Repeticiones

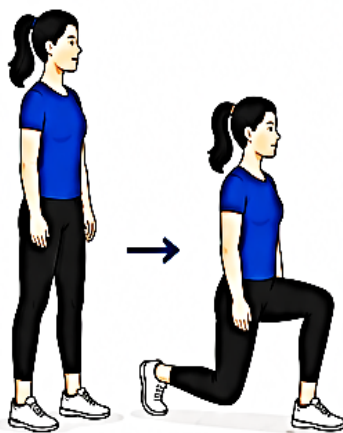
2 a 3 series de 10 a 15 repeticiones



Consejos

No permitas que las rodillas sobrepasen la punta de los pies. Mantén el abdomen contraído.

2 zancadas



Cómo hacerlo

Da un paso hacia adelante con una pierna y flexiona ambas rodillas hasta formar ángulos de 90°. La rodilla trasera debe quedar cerca del suelo. Empuja con el talón delantero para regresar y cambia de pierna.



Repeticiones

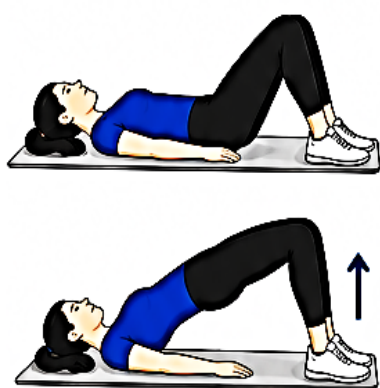
2 a 3 series de 10 a 12 repeticiones por pierna



Consejos

Mantén el torso erguido y la rodilla delantera alineada con el tobillo.

3 puente de glúteos



Cómo hacerlo

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva las caderas contrayendo los glúteos hasta formar una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Baja lentamente.



Repeticiones

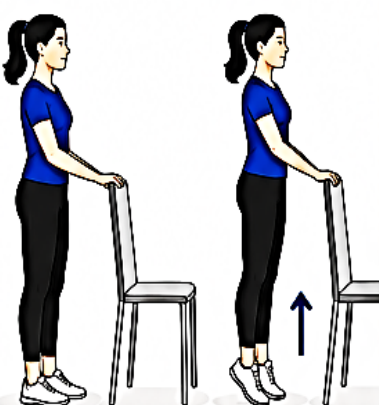
2 a 3 series de 12 a 15 repeticiones



Consejos

No arquees la espalda. Aprieta los glúteos en la parte alta del movimiento.

4 elevación de talones



Cómo hacerlo

Ponte de pie con los pies al ancho de los hombros y sujétate de una silla o pared para mantener el equilibrio. Eleva los talones para ponerte de puntas y baja lentamente.



Repeticiones

2 a 3 series de 15 a 20 repeticiones



Consejos

Mantén el abdomen activo y no rebotes al subir.

5 step up



Cómo hacerlo

Coloca un pie sobre un escalón o banco firme. Empuja con el talón para subir el cuerpo y lleva el otro pie arriba. Baja con control y repite con la otra pierna.



Repeticiones

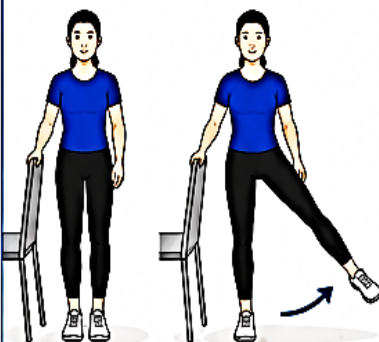
2 a 3 series de 10 a 12 repeticiones por pierna



Consejos

Usa una superficie estable y mantén la espalda recta.

6 abducción de cadera de pie



Cómo hacerlo

Ponte de pie y sujétate de una silla. Mantén la pierna recta y eleva lateralmente sin inclinar tu torso. Regresa lento a la posición inicial y cambia de pierna.



Repeticiones

2 a 3 series de 12 a 15 repeticiones por pierna



Consejos

No inclines el cuerpo hacia el lado. Mantén la punta del pie hacia el frente.



La constancia es clave. Realiza estos ejercicios **2 a 3 veces por semana** acompañados de una alimentación saludable y descanso adecuado.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi