

Flexión de rodilla atrás con apoyo de silla



5 minutos al día para fortalecer parte posterior del muslo, frenar al caminar y evitar caídas.

Nivel 1

TITI-A-FIS-008



Doblar la rodilla hacia atrás apoyado en una silla fortalece los isquiotibiales, el músculo que te ayuda a frenar cuando caminas rápido y a no caerte hacia adelante. Es el ejercicio que te da control al bajar un andén. Cada cuerpo es distinto: para algunos 5 minutos es mucho al inicio y para otros es poco, así que empieza con lo que puedas hoy y ve subiendo poco a poco según cómo te sientas.

¿Para qué sirve?



Fortalece los isquiotibiales para frenar al caminar.



Mejora el control al bajar andenes.



Te ayuda a caminar más estable y seguro.



Reduce las caídas hacia adelante.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte detrás de una silla firme y apoya las 2 manos. Junto los pies, mira al frente y mantén la espalda recta.

2



Dobla la rodilla hacia atrás, acercando el talón al glúteo, contando 1, 2. Sin mover la cadera. Hazlo 10 veces por pierna.

3



Baja despacio contando 1, 2, 3. Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. Hazlo 3 días por semana.

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
2 manos en la silla, 10 veces x 2 series por pierna.

Nivel 2 – Con práctica
1 mano + banda tobilera, 10 veces x 2 series por pierna.

Nivel 3 – Con confianza
Sin apoyo + banda, 12 veces x 3 series por pierna, con pausa.



Adaptación silla de ruedas: Sentada, usa una banda en el tobillo y dobla la rodilla 10 veces por lado. Mantén la espalda recta.

Precauciones

- Silla firme contra la pared, sin ruedas.
- Lugar plano, sin tapetes.
- Zapatos cerrados, con suela que no resbale.
- Si sientes un calambre en la parte posterior del muslo, estira y siéntate.

Mi Avance esta Semana

Marca cada día que lo hiciste. 3 marcas ya es un gran avance.

☐ Lunes
☐ Martes
☐ Miércoles
☐ Jueves

☐ Viernes
☐ Sábado
☐ Domingo

Total: ____ / 7

Encuentra gran variedad de recursos y actividades escaneando código QR



¿Quieres compañía para no parar? Únete a los grupos de ejercicio y avanza con otros accediendo a <https://titi.social/groups>



Comparte foto de tu hoja en WhatsApp o en tus redes con [@somos_titi](#) #MiavanceTiti. Siguenos y motiva a otros.

Descargo de responsabilidad: Este contenido fue generado por AI con fines, infinamente adquiradas e informativas cmas, como guía de referencia y apoyo para la comunidad TTI1 - Red Ecosistémica de Economía Plateada. Se hace de manera clausulada y no con Anyo, con la intención de dar una profesional de salud. Resistencia a o médico: TTI1 no asume responsabilidad por el uso que se le dé a esta material. ¡Sólo es para uso personal y no con la intención de la fisioterapia o la recomendación médica. Consulta siempre a tu profesional de salud antes de iniciar cualquier ejercicio. Cada persona debe actuar a su nivel. © 2026 BeeszBiz S.A.S. | www.ilti social | El futuro es plateado.