

Extensión de rodilla sentado con banda

Nivel 1

TITI-A-FIS-004



5 minutos al día para fortalecer músculos, subir escalones y levantarte con menos esfuerzo.

Basado en: Otago Exercise Program (Campbell & Robertson, 2020) y guía OMS de prevención de caídas



Estrirar la rodilla sentado con una banda fortalece el cuádriceps, el músculo que te ayuda a subir escalones y a pararte sin dolor. Es el ejercicio clave para no quedarte a medias al levantarte. 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 cuádriceps para subir escalones.



Mejora el equilibrio al ponerte de pie.



Te ayuda a levantarte con menos esfuerzo.



Reduce el dolor de rodilla y las caídas al caminar.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Siéntate en una silla firme, con la espalda recta, la banda en el tobillo y sujeta la banda baja el pie contrario.

2



Estira la rodilla despacio contando 1, 2 hacia delante. Mantén 2 segundos. Hazlo 10 veces por pierna.

3



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

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar
Sin banda, 10 veces x 2 series por pierna.

Nivel 2 – Con práctica
Banda suave, 10 veces x 2 series por pierna.

Nivel 3 – Con confianza
Banda media + 2 segundos arriba, 12 veces x 3 series por pierna.



Adaptación silla de ruedas: Sin banda, estira la rodilla 10 veces por lado. Mantén las manos en los apoyabrazos.

Precauciones



- Silla firme contra la pared, sin ruedas.
- Banda sin nudos; revisa que no esté rota.
- Zapatos cerrados y espalda recta.
- Si sientes dolor agudo en la rodilla, para 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 IA con fines exclusivos, y suscribese a nuestro newsletter para obtener la actualización. Estirar la rodilla sentada es una buena práctica para la economía de la comuna. Fijate antes de comenzar el ejercicio y avanza con otros en <https://titi.social/groups> TITI - Red Ecosistémica de Economía Fijateante. Se mércel el uso de la IA para la generación de contenido y la protección de la privacidad. Fijate antes de la práctica. El físico es un médico. TITI no asume responsabilidad por el uso público de su contenido. TITI no asume la responsabilidad de la fisioterapia o la recomendación médica. Consulta siempre a tu profesional de salud antes de iniciar cualquier ejercicio. Cada persona debe actuar de acuerdo a su nivel. © 2026 Bees2biz LLC | www.titi.social | El futuro es plateado.