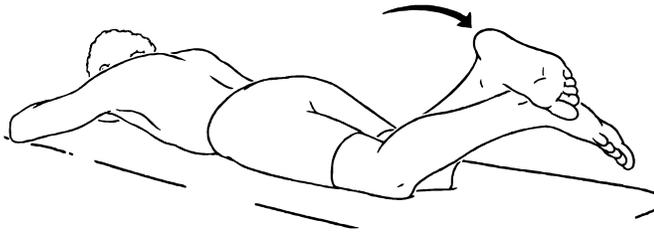


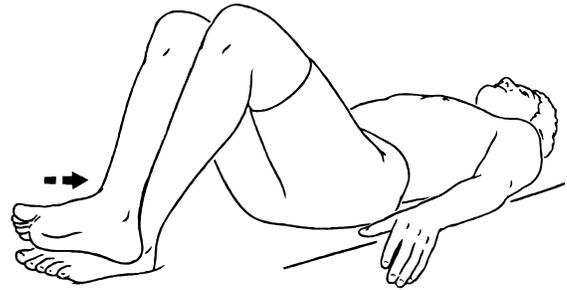
CADERA / RODILLA - 7 Auto-Movilización:
Extensión de Rodilla (Boca Abajo)



Empuje suavemente la pierna izquierda utilizando la otra pierna, hasta sentir un estiramiento. Sostenga 30 segundos. Descanse.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 9 Auto-Movilización:
Flexión de Rodilla (Boca Arriba)

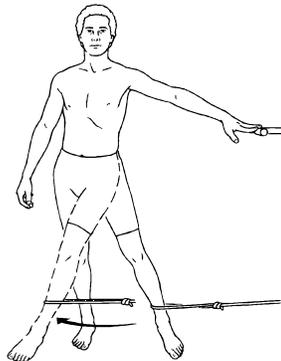


Flexione la pierna izquierda lo más posible, luego utilice la otra pierna para empujarla suavemente hasta sentir un estiramiento. Sostenga 30 segundos. Descanse.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 26 Fortalecimiento:
Aducción – Resistida

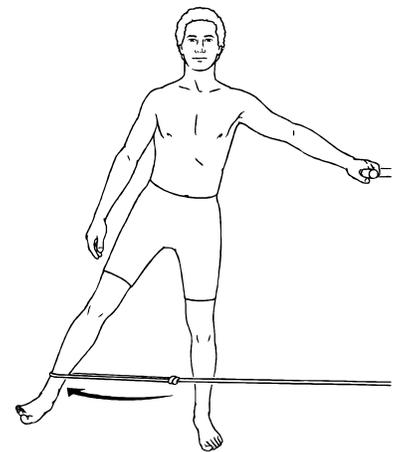
Con una banda elástica alrededor de la pierna izquierda, cruce la pierna por delante del cuerpo.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 27 Fortalecimiento:
Abducción de Cadera – Resistida

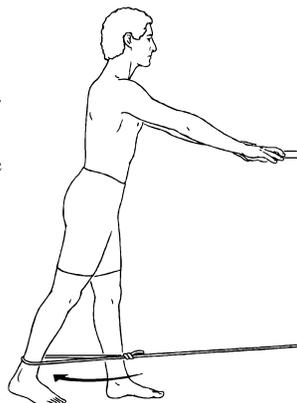
Con una banda elástica alrededor de la pierna derecha, pierna opuesta hacia el punto de agarre de la banda, lleve la pierna hacia afuera del cuerpo.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 28 Fortalecimiento:
Extensión de Cadera – Resistida

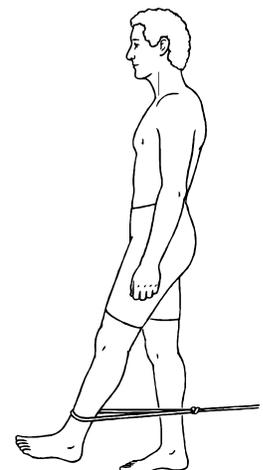
Con una banda elástica alrededor del tobillo derecho, de frente al punto de agarre de la banda, lleve la pierna extendida hacia atrás.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 29 Fortalecimiento:
Flexión de Cadera – Resistida

Con una banda elástica alrededor del tobillo izquierdo, de espaldas al punto de agarre de la banda. Lleve la pierna hacia adelante manteniendo la rodilla extendida.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

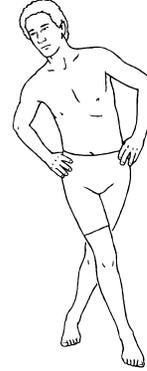
CADERA / RODILLA - 34 Elongación:
Flexores de la Cadera



Arrodillado sobre la pierna derecha, empuje lentamente la pelvis hacia abajo arqueando levemente la espalda hasta sentir un estiramiento en la parte anterior de la cadera. Sostenga 30 segundos.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

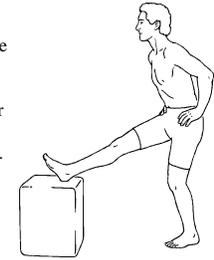
CADERA / RODILLA - 36 Elongación: Tensor



Cruce la pierna derecha en frente de la otra, luego inclínese hacia el mismo lado hasta sentir un estiramiento en la otra cadera. Sostenga 60 segundos.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 39 Elongación: Isquiotibiales (de Pie)

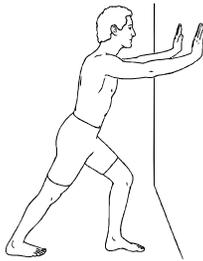


Coloque la pierna derecha sobre un banco. Inclínese lentamente hacia adelante, hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantenga la espalda recta. Sostenga 30 segundos.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 41 Elongación: Gemelos

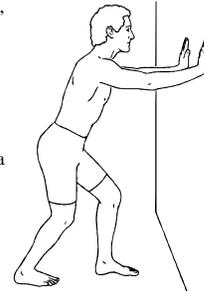
De pie, con la pierna derecha atrás, extendida, talón apoyado y ligeramente girada hacia afuera. Inclínese hacia la pared hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla. Sostenga 30 segundos. Descanse.



Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 42 Elongación: Soleo

De pie, con el pie derecho atrás, y ambas rodillas flexionadas inclínese suavemente hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte inferior de la pantorrilla. Mantenga el talón sobre el piso y apuntando ligeramente hacia fuera. Sostenga 30 segundos. Descanse.



Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 48 Piriformes (Boca Arriba)

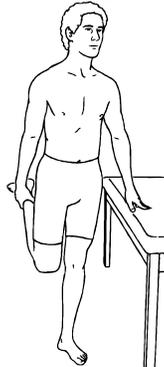


Cruce las piernas, pierna derecha encima. Lleve ambas piernas hasta el pecho hasta sentir un estiramiento en la zona de la cadera/glúteos de la pierna de encima. Sostenga 30 segundos.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 37 Elongación: Cuadriiceps (de Pie)

Lleve le talón derecho hacia el glúteo hasta sentir un estiramiento en la parte anterior del muslo. Sostenga 30 segundos.



Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.