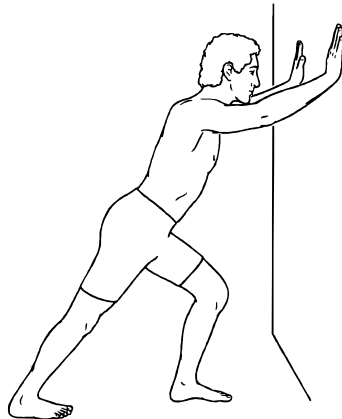


TOBILLO / PIE - 14 Elongación de los Gemelos

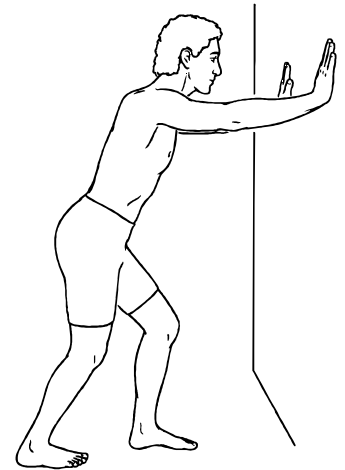
De pie, con la pierna derecha atrás, extendida, talón apoyado y ligeramente girada hacia afuera. Inclínese hacia la pared hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla. Sostenga 60 segundos. Descanse.



Realice 3 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

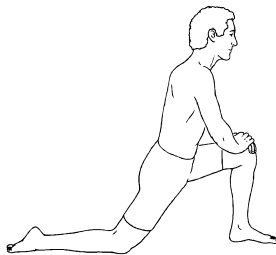
TOBILLO / PIE - 13 Elongación del Soleo

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 60 segundos. Descanse.



Realice 3 rutinas por sesión.
Realice 1 sesiones por día.

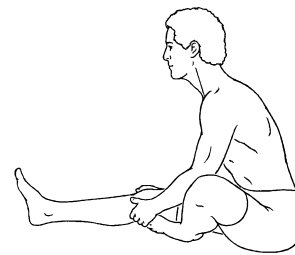
CADERA / RODILLA - 34 Elongación: Flexores de la Cadera



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.

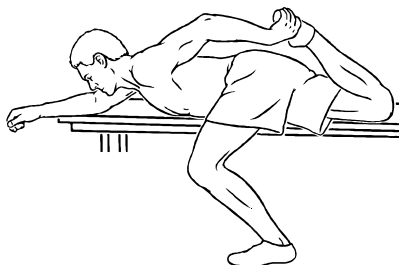
CADERA / RODILLA - 40 Elongación: Isquiotibials (Sentado)



Con la pierna derecha extendida, y la otra pierna doblada con el pie cerca de la ingle. Inclínese 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 - 69 Elongación: Cuadriiceps – Avanzado



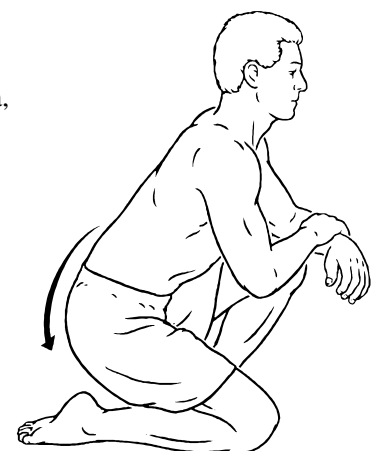
Con el cuerpo apoyado del lado de la rodilla derecha, rodilla flexionada. Pierna opuesta sobre el piso. Utilice la mano o un cinturón para llevar el talón hacia el glúteo. Sostenga 30 segundos. Descanse.

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

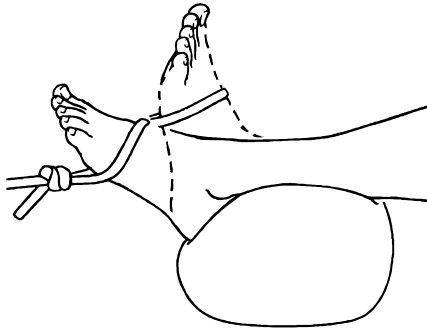
TOBILLO / PIE - 39 Flexión Plantar del Tobillo: Auto-movilización (de Rodillas)

Apoyado sobre la rodilla derecha, y el pie en punta, lentamente inclínese hacia abajo y atrás hasta sentir un estiramiento. Sostenga 30 segundos. Descanse.

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



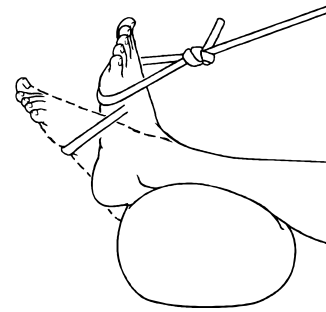
TOBILLO / PIE - 5 Dorsiflexión: Resistida



De frente al punto de agarre de una banda elástica, con el otro extremo alrededor del pie derecho, lleve la punta del pie hacia usted.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

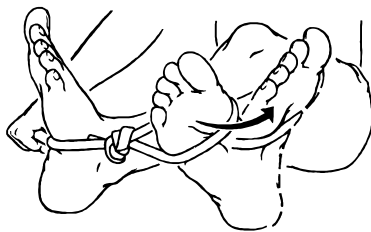
TOBILLO / PIE - 6 Flexión Plantar: Resistida



Con el punto de agarre de una banda elástica detrás de usted, y el otro extremo alrededor del pie izquierdo, lleve la punta del pie hacia abajo.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

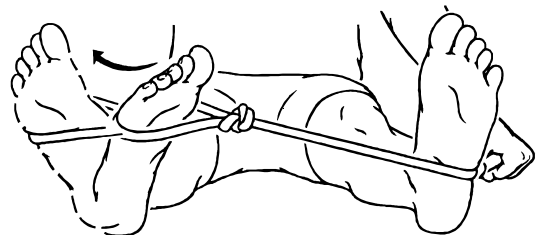
TOBILLO / PIE - 7 Inversión: Resistida



Cruce las piernas con la pierna derecha por debajo, y la banda elástica alrededor del pie de la misma pierna. Lleve el elástico alrededor del otro pie para resistir el movimiento hacia adentro del pie de encima.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

TOBILLO / PIE - 8 Eversión: Resistida



Con la banda elástica alrededor del pie derecho, ancle la banda elástica alrededor del otro pie y resista el movimiento hacia fuera.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.
