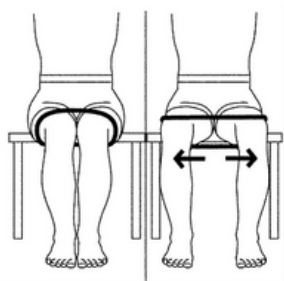
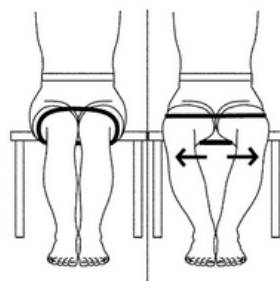


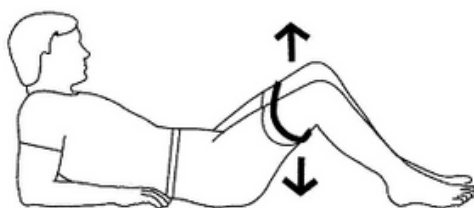
FORTALECIMIENTO MIEMBRO INFERIOR LEVE



- Siéntese en una silla.
- Ponga el elástico alrededor de los muslos, cerca de las rodillas
- Mantenga los tobillos juntos, separe las rodillas,
- Regrese a la posición original y repita.



- Siéntese en una silla.
- Dé una vuelta con el elástico alrededor de los muslos, cerca de las rodillas.
- Mantenga los tobillos unidos, aparte las rodillas.
- Regrese a la posición original y repita.



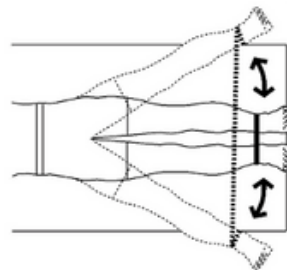
- Ponga el elástico alrededor de los muslos.
- Acuéstese boca arriba apoyado sobre los codos y con las rodillas dobladas.
- Separe los muslos.
- Regrese a la posición original y repita.



- Acuéstese por el lado involucrado.
- Doble la rodilla de la pierna levantada, poniendo el pie plano sobre el piso enfrente de la pierna baja.
- Mantenga recta la pierna involucrada.
- Levante la pierna hacia arriba.
- Regrese a la posición original.
- *Cuando levante la pierna trate de no mover el área de la pelvis.



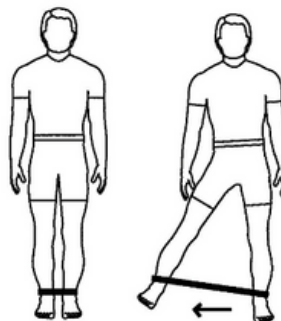
- Acuéstese de lado con las rodillas dobladas y la liga alrededor de los muslos justo arriba de las rodillas.
- Mantenga los talones juntos y levante las rodillas.
- Baje y repita.
- Repita las series acostándose sobre el otro lado y levantando la otra pierna.



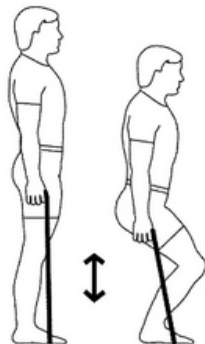
- Acuéstese boca arriba sobre una superficie firme, las piernas unidas, con ligas alrededor de los tobillos.
- Mueva ambas piernas hacia los lados, manteniendo las rodillas estiradas.
- Regrese a la posición inicial.
- *Use una funda de almohada para reducir la fricción.



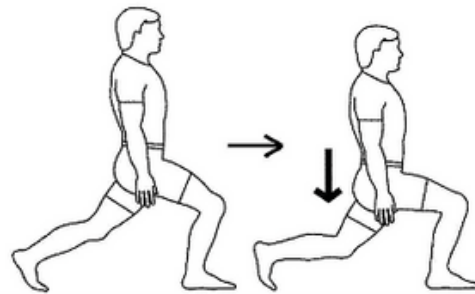
- Siéntese en una silla.
- Ponga el elástico alrededor de los muslos ligeramente encima de las rodillas.
- Levante una pierna.
- Baje y levante la otra rodilla
- Repita.



- Amarre el elástico alrededor de los tobillos.
- Mantenga la pierna hacia afuera y repita rápidamente.
- Mantenga los tobillos apuntando hacia el frente y no flexione el tronco.



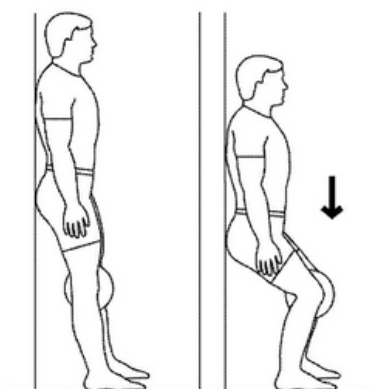
- Acomode la liga debajo de los pies.
- Sostenga la liga con ambas manos, los codos estirados.
- Doble las rodillas a 90 grados.
- Estire las rodillas.
- *Mantenga la espalda recta. Jale para agregar tensión a la liga.



- Dé un paso hacia adelante y doble las rodillas hasta que esté en una posición de embestida o hacia adelante.
- Despacio doble ambas rodillas para bajar el tronco hacia el piso.
- Ligeramente, enderece las rodillas para levantarse.
- Continúe bajando y subiendo mientras se encuentra en la posición de embestida.



- Párese con los pies a distancia de los hombros.
- Levante una rodilla tan alto que sea posible y bájela.
- Levante la otra rodilla y bájela.
- Continúe de este modo, quedándose en un lugar.



- Apóyese a la pared, los pies aproximadamente a 12 pulgadas de la pared, separe los hombros de la misma.
- Coloque una pelota o almohada entre las rodillas.
- Doble las rodillas a 45 grados.
- Regrese a la posición inicial.