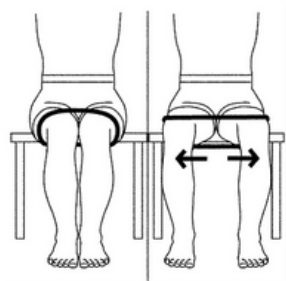


FORTALECIMIENTO GENERAL DE MIEMBRO INFERIOR



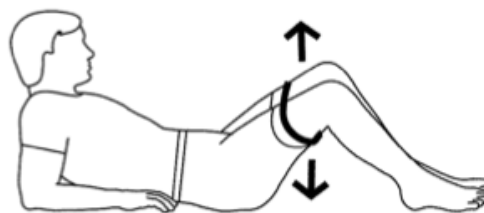
- Siéntese en una silla.
- Ponga el elástico alrededor de los muslos, cerca de las rodillas
- Mantenga los tobillos juntos, separe las rodillas,
- Regrese a la posición original y repita.



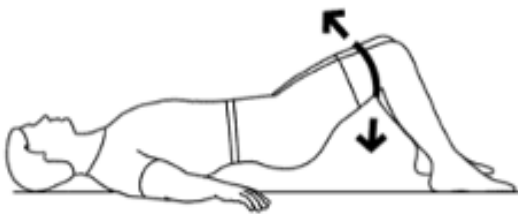
- Siéntese en una silla.
- Dé una vuelta con el elástico alrededor de los muslos, cerca de las rodillas.
- Mantenga los tobillos unidos, aparte las rodillas.
- Regrese a la posición original y repita.



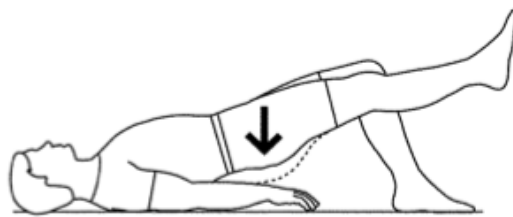
- Acuéstese de lado con las rodillas dobladas y la liga alrededor de los muslos justo arriba de las rodillas.
- Mantenga los talones juntos y levante las rodillas.
- Baje y repita.
- Repita las series acostándose sobre el otro lado y levantando la otra pierna.



- Coloque el elástico alrededor de los muslos.
- Recuéstese boca arriba, apoyado sobre los codos y con las rodillas dobladas.
- Separe los muslos.
- Regrese a la posición inicial y repita.



- Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Coloque el elástico alrededor de la parte inferior de los muslos. • Levante los glúteos y manténgalos así.
- Separe las rodillas y luego júntelas.
- Baje los glúteos y repita.



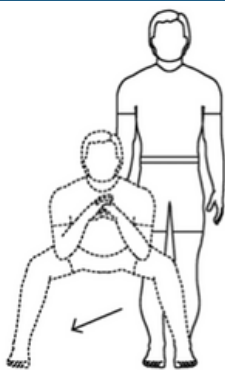
- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Mantenga la columna neutra.
- Levante los glúteos del suelo.
- Estire la rodilla.
- Mantenga la rodilla recta y levante y baje los glúteos. • Repita con la otra pierna.



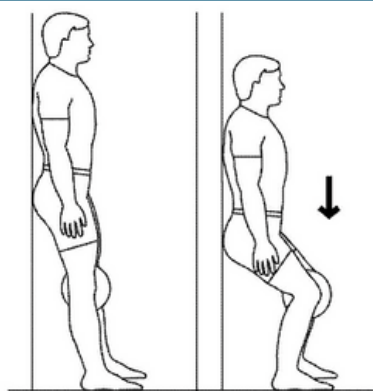
- Sostenga las pesas a los costados, con las palmas hacia adentro.
- Dé un paso hacia adelante, doblando las rodillas a 90 grados como se muestra.
- La rodilla trasera casi debe tocar el piso.
- Empuje hacia atrás hasta ponerse de pie.
- Repita.



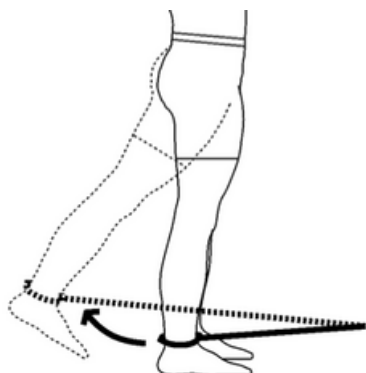
- Párese sobre la pierna afectada.
- Sostenga las pesas con ambas manos.
- Doble la rodilla a 90 grados.
- Estire la rodilla.
- Repita.



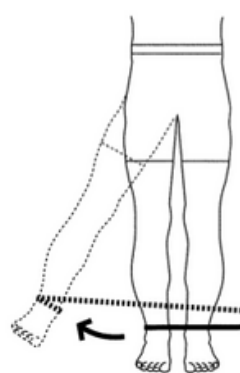
- Comience de pie.
- Dé un paso hacia la derecha, bajando las caderas hasta una sentadilla profunda, manteniendo la espinilla vertical y la parte superior del cuerpo hacia adelante como se muestra.
- Lleve la pierna izquierda hacia la derecha y dé un paso hacia la derecha para ponerse de pie.
- Repita



- 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.



- Coloque un elástico para asegurar el objeto a la altura del tobillo. • Enrolle el elástico alrededor del tobillo.
- Póngase de pie, mirando hacia el objeto que va a tirar.
- Extienda la pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla recta.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- *mantener espalda recta



- Coloque un elástico para asegurar el objeto a la altura del tobillo.
- Párese con la pierna afectada hacia afuera, como se muestra.
- Mantenga la rodilla recta, tire hacia afuera y mueva la pierna hacia afuera.
- Regrese lentamente a la posición inicial.
- *mantener espalda recta