

Flexión de cadera sentado

Flexionar la cadera y llevar con las manos la rodilla en dirección al hombro contrario. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir intentando llegar un poco más allá.

Series: 1

Repeticiones: 5

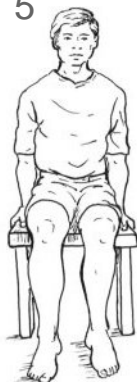


Estiramiento aductores sedestación

Separar las piernas lo más posible. Mantener 20-30 segundos, relajar y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento rotadores internos sedestación

Cruzar la pierna colocando el pie del lado que va a estirar encima del muslo contralateral. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento rotadores externos sedestación

Cruzar el muslo del lado que va a estirar sobre el muslo contralateral. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentado llegar un poco más allá.

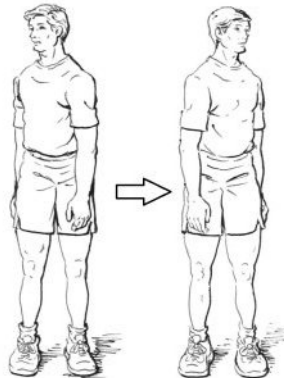
Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de rotadores internos/externos de pie

Con los pies rectos mirando al frente. Girar el tronco a nivel de las caderas hacia un lado. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir intentado llegar un poco más allá. Repetir girando hacia el otro lado.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de flexores de cadera de pie

Dar un paso atrás extendiendo la cadera. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentado llegar un poco más allá.

Series: 1
Repeticiones: 5

