

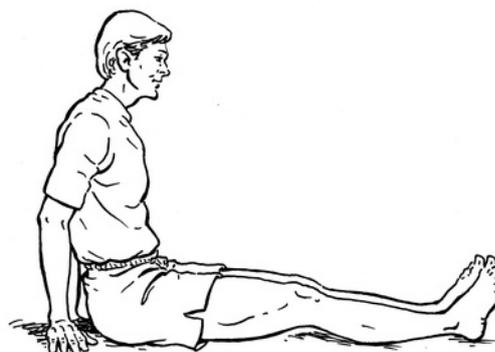
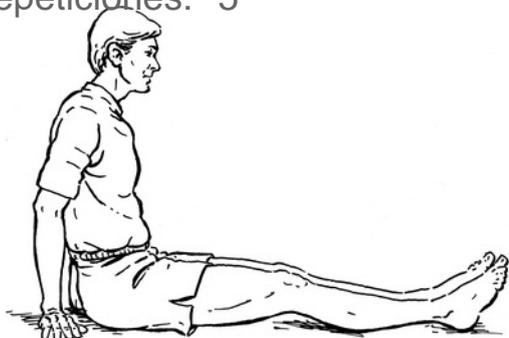
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Rodilla

Flexo-extensión de tobillo

Flexionar y extender los tobillos apuntando con los dedos hacia arriba y hacia el suelo.

Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla tumbado (cadera 90°)

Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de rodilla en prono

Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga con el pie a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

