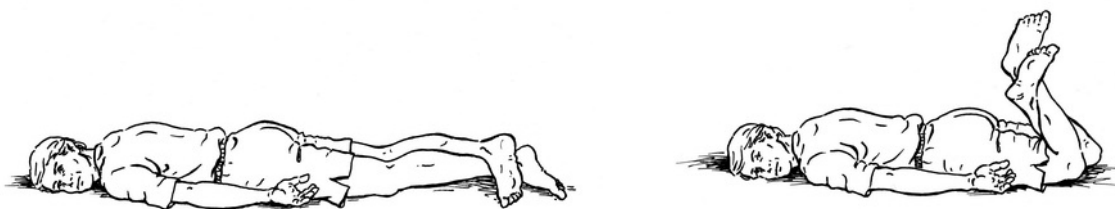


Flexión autoasistida en prono (piernas cruzadas)

Cruzar una pierna sobre la otra. Flexionar las rodillas hacia la nalga lo máximo posible. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla desde 90° con banda elástica

Con una banda elástica alrededor de los tobillos. Extender la pierna lo máximo posible. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

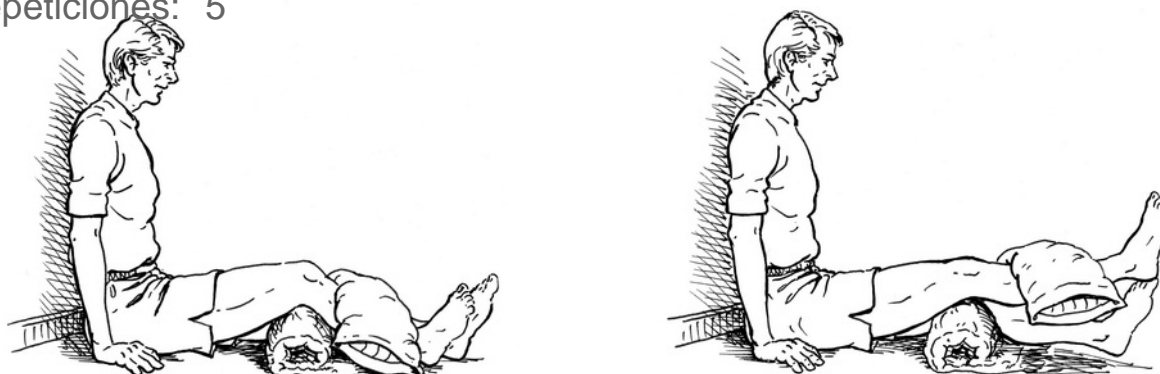
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla últimos 30° con almohada

Colocar una toalla enrollada bajo la rodilla y una almohada sobre la pierna. Extender la pierna manteniendo el contacto de la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Rodilla

Subir y bajar escalón

En un escalón. Subir el pie derecho y después el izquierdo. Bajar con el derecho y después el izquierdo. Repetir la secuencia comenzando con el izquierdo.

Series: 1
Repeticiones: 5

