

TRABAJO DE ESTABILIDAD DE RODILLA + DE 60 AÑOS

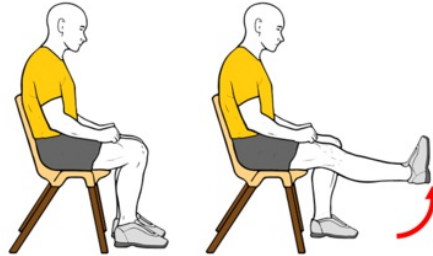
TRABAJAR TODOS LOS EJERCICIOS EN 12 REPETICIONES POR EJERCICIO Y A CADA LADO, HACER LO 9 EJERCICIOS 2 VECES ARRANCANDO DEL PRIMERO Y TERMINANDO EN EL ULTIMO

40 min

Flexión de rodilla de pie con apoyo



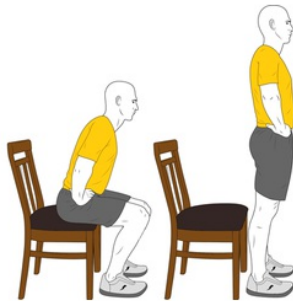
Extensión de pierna sentado



Flexión de cadera apoyo en silla



Levantarse desde sentado



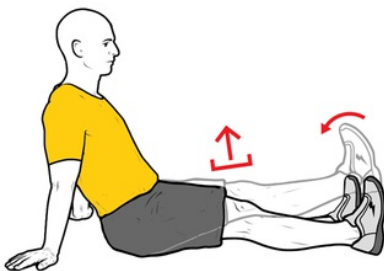
Extensión de piernas con activación del aductor



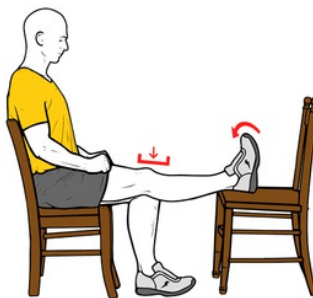
Estiramiento femoral sentado



Elevación de la pierna en extensión



Hiperextensión de rodilla apoyada en silla



Estiramiento de flexores de cadera con silla

