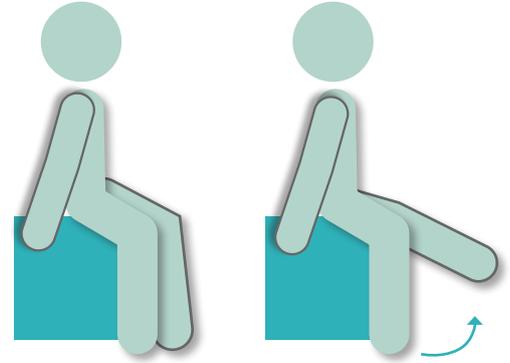


## EJERCICIO 1

Extender la rodilla.  
 Alternando de pierna cada vez.  
 A continuación, coger peso de 1-3 Kg en tobillos.

**Posición de partida:** Sentado en una silla.

**Repeticiones:**



## EJERCICIO 2

Doblar una rodilla al pecho, extender la pierna al máximo posible hacia arriba, después volver a la posición de partida en sentido inverso.

**Posición de partida:** Tumbado de espaldas, piernas extendidas.

**Repeticiones:**



## EJERCICIO 3

Con las piernas extendidas, flexionar la rodilla alternando cada pierna.

**Posición de partida:** Boca abajo, con la frente apoyada en los brazos.

**Repeticiones:**

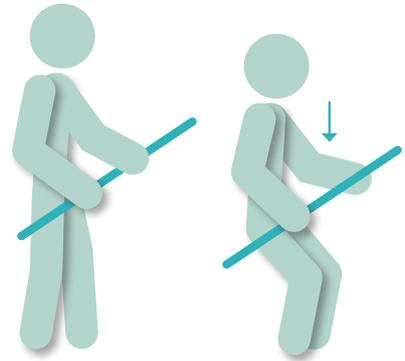


## EJERCICIO 4

Flexionar las rodillas bajando lo más posible los glúteos hacia el suelo o los talones, intentado no arquear la espalda, que debe permanecer lo más vertical posible.

**Posición de partida:** de pie, con los pies juntos o levemente separados y sujetarse a un reborde o ventana.

**Repeticiones:**

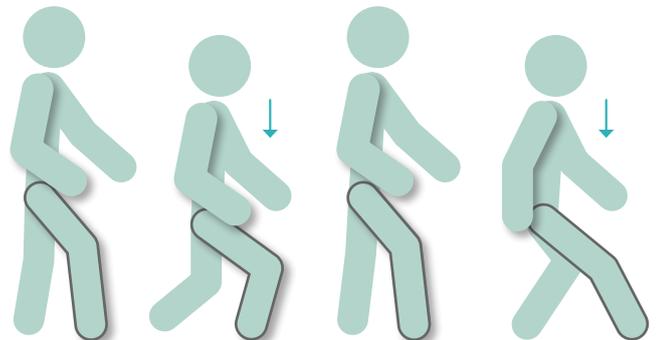


## EJERCICIO 5

Desplazar el peso del cuerpo sobre la pierna anterior, flexión/extensión de la pierna de apoyo, luego flexión dejando el peso del cuerpo sobre la pierna posterior y avanzar hacia adelante.

**Posición de partida:** De pie, una pierna delante de la otra.

**Repeticiones:**



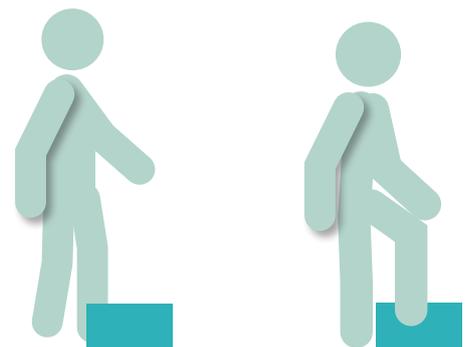
## EJERCICIO 6

Ejercicio práctico: Subir y bajar escaleras.

Subir al banquillo, la pierna enferma primero, bajar por el otro lado, la pierna sana primero (a continuación, practicar con los peldaños de escalera)

**Posición de partida:** De pie delante de un banco.

**Repeticiones:**



 PLAN DE CUMPLIMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

¡Síguenos!

