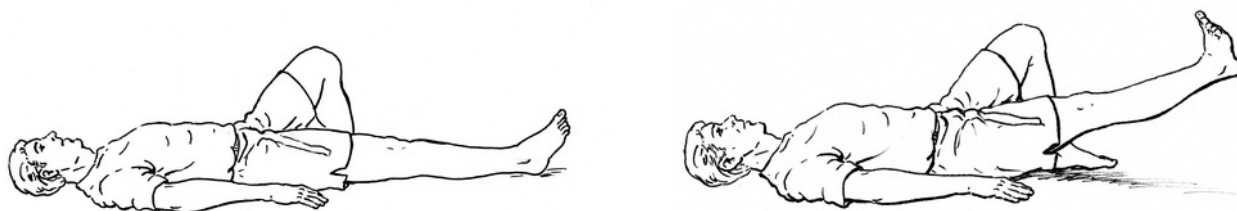


### Elevación de pierna en extensión

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

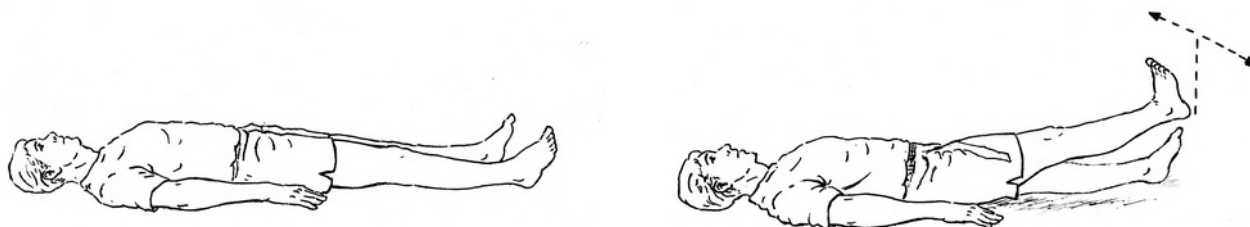
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Elevación de pierna en extensión trazando una "T"

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Trazar una "T" en el aire 3 veces. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

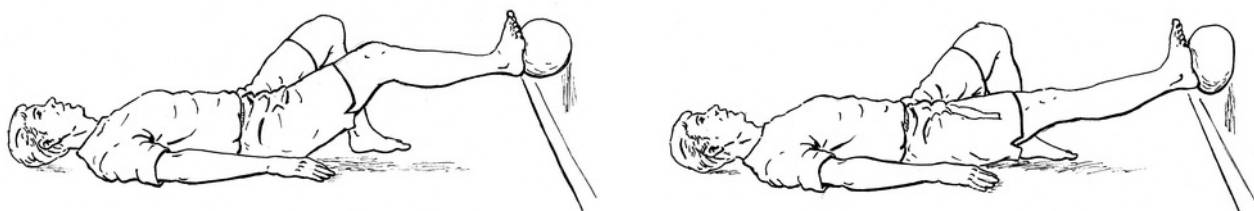
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Extensión de rodilla con pelota

Empujar la pelota, mientras se extiende la rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### 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



### Flexión de rodilla de pie

Flexionar la pierna llevando el pie hacia la nalga. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5

