

Programa de EJERCICIOS de CADERA



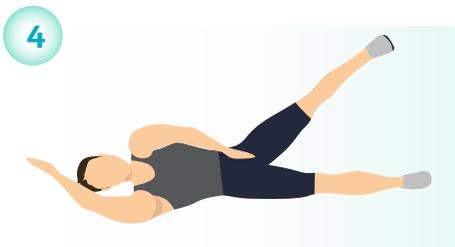
1 Recostado boca arriba, doble una pierna hacia el abdomen.



2 Levante una pierna extendida.



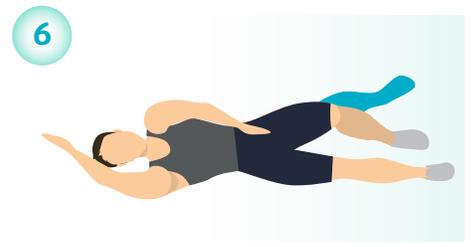
3 Abra y cierre la pierna extendida.



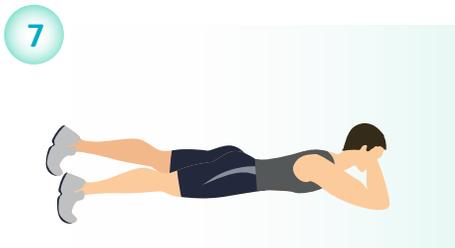
4 Recostado de lado, levante una pierna extendida.



5 Lleve la pierna hacia adelante y hacia atrás.



6 Doble y extienda la rodilla.



7 Recostado boca abajo, levante una pierna extendida.



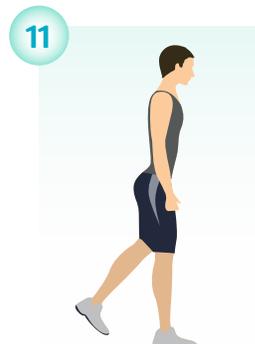
8 Levante la pierna con la rodilla flexionada.



9 Sentado, levante la rodilla.



10 Marche en un mismo lugar



11 De pie, lleve una pierna extendida hacia atrás, y después la otra.