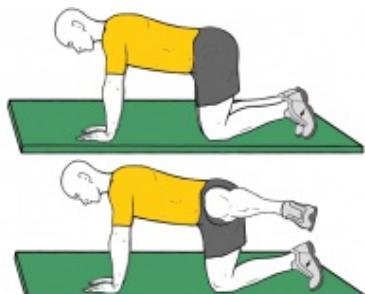


Rehabilitación tronco inferior

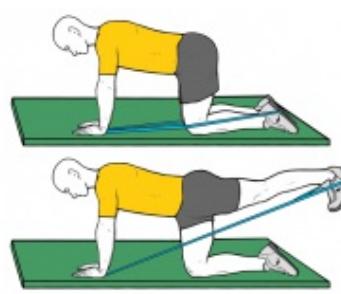
Reforzar tronco inferior con métodos isométricos y alternos.

Abducción con pierna flexionada en cuadrupedia



3 Series 20 reps

Patada de glúteo con banda elástica



3 Series 16 reps

Dead bug o Bicho muerto



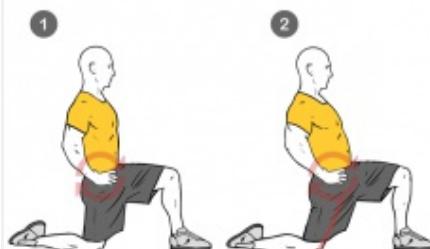
3 Series 20 reps

Equilibrio a una pierna sobre toalla



3 Series 50 seg

Estiramiento de psoas con zancada adelante



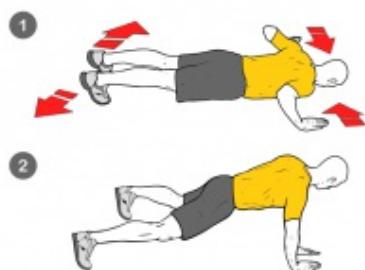
3 Series 20 reps

Extensión de cuadriceps sentado con banda elástica



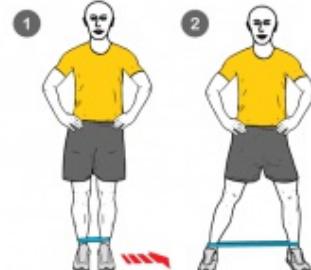
3 Series 20 reps

Jumping jack en plancha



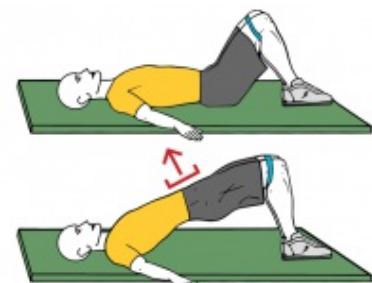
3 Series 20 reps

Pasos laterales con banda elástica



3 Series 20 reps

Puente de hombros con mini banda elástica



3 Series 20 reps