

Ejercicios recuperación de isquiotibiales



1. Resistido con cinta elástica, de arriba hacia abajo



4. Igual que anterior, con 2 pies



7. Empuje de 1 pie hacia abajo (Fuerza Isométrica)



2. Igual que anterior, con 2 piernas juntas



5. Igual que 3, con apoyo inestable (fitball)



8. Desde posición "tierra", extensión cadera



3. Tendido supino, elevación de cadera con 1 pie



6. Igual que anterior, con 2 pies



9. Extensión de cadera con resistencia (banda)

- Series: 3-4
- Repeticiones: 8-12

- Velocidad ejecución: Lenta (controlada)
- Pausas: 20'' entre series y 1' entre ejercicio