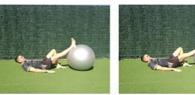
Ejercicios recuperación de isquiotibiales











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)

8. Desde posición "tierra", extensión cadera

2. Igual que anterior, con 2 piernas juntas







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

Benjamín Muñoz