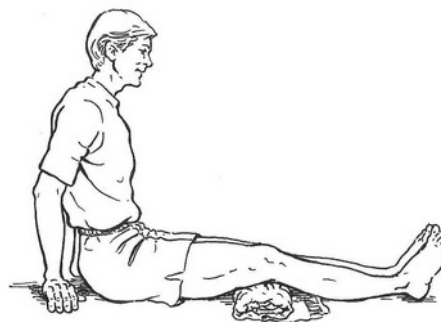


Isométrico de cuádriceps en extensión

Colocar una toalla bajo la rodilla. Extender la rodilla apretando la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

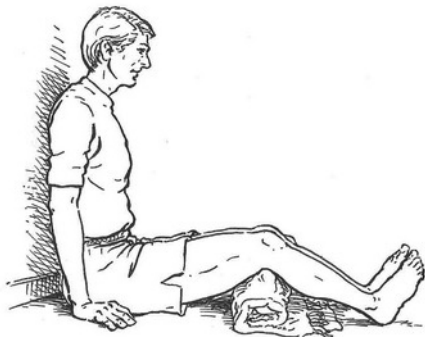
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla en los últimos 30°

Colocar una toalla enrollada bajo la rodilla. Extender la pierna manteniendo el contacto de la toalla y con el tobillo 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



Extensión de rodilla desde 90°

Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5

