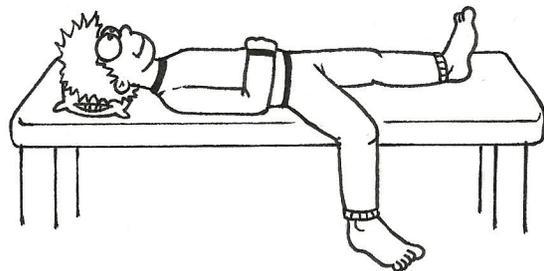
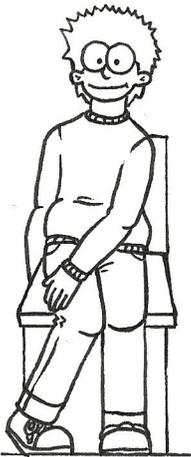
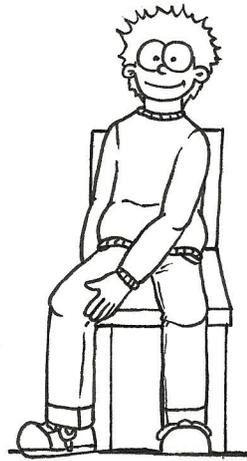
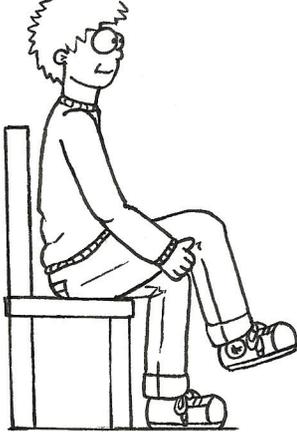


- FLEXIBILIZACIÓN DE CADERA:

Sentado, levantarse el muslo afectado hacia arriba, ayudándose con la mano buena metiéndola debajo de dicho muslo, aguantando 5 segundos la posición; después hacer lo mismo pero con la mano buena en la cara interna del muslo empujando hacia fuera, y aguantar también 5 segundos, y con la mano buena en la cara externa del muslo empujando hacia dentro. Finalmente, tumbado, dejar la pierna mala colgando parcialmente por fuera del borde de la cama, sintiendo tensión en la cadera, igualmente aguantando 5 segundos.

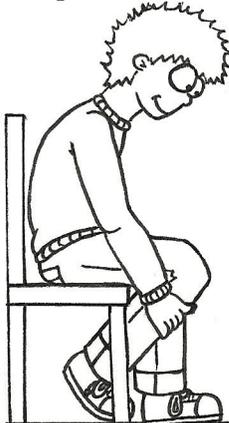
- Series : 3
- Repeticiones: 10.



FLEXIBILIZACIÓN DE RODILLAS:

Sentado, doblar la rodilla mala ayudándose con la mano buena a doblarla hacia atrás (por el hueco de la silla) todo lo posible, aguantar 5 segundos ahí, y luego estirar la rodilla ayudándose con la mano buena todo lo posible hasta estirla completamente. Si es capaz, es beneficioso llegar a apoyar la pierna estirada en un taburete o silla enfrente.

- Series : 3
- Repeticiones: 10.



Textos: Dr. J.A. de las Heras. Dibujos: L. López.