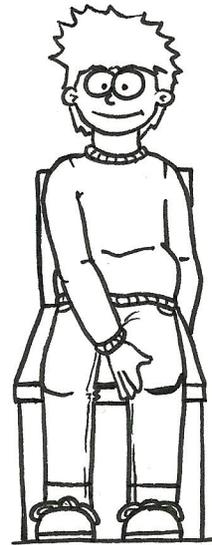
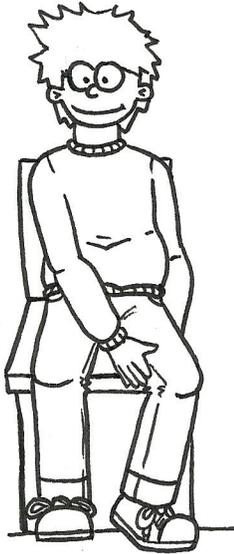


- POTENCIACIÓN ADUCTORES:

Poner una mano apoyada en la cara interna del muslo, y hacer fuerza con el muslo hacia dentro contra la mano, aguantando la tensión unos 5 segundos, y soltando. Repetir con el otro muslo.

- Series : 3
- Repeticiones 10.



- POTENCIACIÓN ROTADORES:

En la misma postura del ejercicio anterior, flexionando levemente el tronco, poner la mano en la cara interna de la pantorrilla, y hacer fuerza con su pantorrilla hacia dentro contra la mano, aguantando la tensión 5 segundos y soltar. Repetir en la misma postura con la mano por fuera de la pantorrilla haciendo fuerza hacia fuera. Repetir con la otra pierna.

- Series : 3
- Repeticiones 10.

