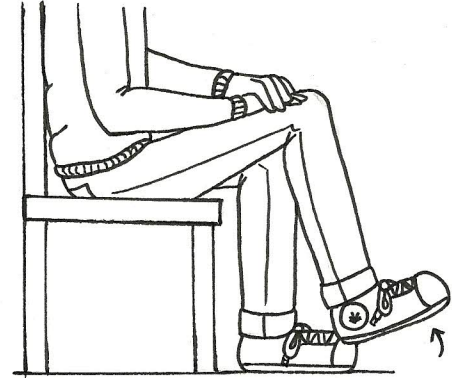
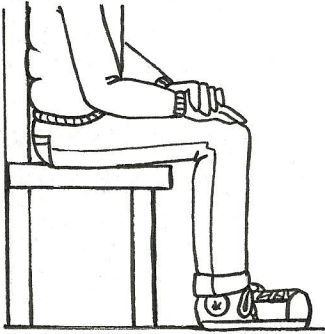


EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE LA CADERA (SENTADO O TUMBADO):

- POTENCIACIÓN FLEXORES:

Poner la mano sobre el muslo (una o las dos manos), y subir el muslo haciendo fuerza contra la mano, aguantando la tensión unos 5 segundos y soltando lentamente hasta apoyar el muslo de nuevo en el asiento. Repetir con el otro muslo.

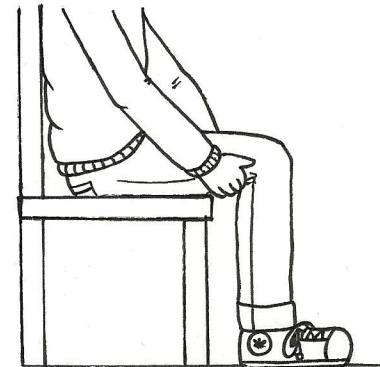
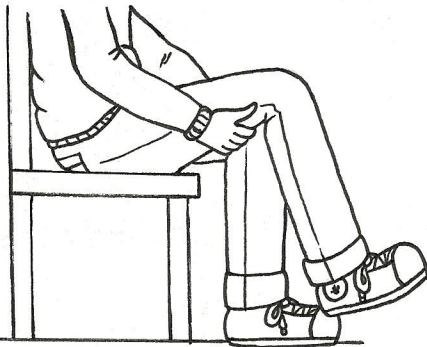
- Series : 3
- Repeticiones: 10.



- POTENCIACIÓN EXTENSORES:

Poner las manos por debajo del muslo, subirlo unos centímetros y después hacer fuerza con el muslo hacia abajo contra las manos, hasta tocar el asiento, aguantando la tensión unos 5 segundos y soltando lentamente hasta subir de nuevo el muslo unos centímetros. Repetir con el otro muslo.

- Series : 3
- Repeticiones 10.



- POTENCIACIÓN ABDUCTORES:

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

- Series : 3
- Repeticiones 10.

