

Bombeo de Tobillos Supino



Preparación

Comience acostado de espaldas con las piernas rectas.

Movimiento

Lentamente bombee los tobillos, doblando y luego enderezándolos.

Consejo

Trate de mantener el resto de las piernas relajadas durante el ejercicio.

Set de Cuádriceps Supino



Preparación

Comience acostado de espaldas con una rodilla doblada, la otra pierna recta con la rodilla descansando sobre una toalla arrollada.

Movimiento

Suavemente apriete los músculos del muslo, empujando con la parte posterior de la rodilla contra la toalla.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda baja plana contra el suelo durante el ejercicio.

Sets de Gluteos Supino



Preparación

Comience acostado de espaldas con las piernas rectas.

Movimiento

Tense los músculos de sus glúteos, luego relájelos y repita.

Consejo

Asegúrese de no permitir que su espalda baja se arquee durante el ejercicio.

Fortalecimiento Supino con Extensión de Rodilla



Preparación

Comience acostado boca arriba con una rodilla flexionada y la otra posada sobre una pelota.

Movimiento

Estire la rodilla contrayendo los músculos del muslo, manteniendo la parte posterior de la rodilla posada sobre la pelota.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda posada plana contra el suelo durante el ejercicio.

Levantamiento Activo de Pierna Recta



Preparación

Comience acostado de espaldas con una rodilla doblada y la otra pierna recta.

Movimiento

Lentamente levante la pierna recta hasta que esté paralela al otro muslo y luego bájela a la posición original.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda baja plana contra el suelo durante el ejercicio.

Puente Supino



Preparación

Comience acostado de espaldas con las rodillas dobladas y los pies descansando en el suelo.

Movimiento

Apriete los abdominales y lentamente levante las caderas del suelo hasta una posición de puente, mantenga la espalda recta.

Consejo

Asegúrese de mantener la espalda recta durante el ejercicio.

Almeja



Preparación

Comience acostado de costado con las rodillas dobladas y con las caderas y los hombros sobre sí mismos.

Movimiento

Levante la rodilla de arriba alejándola de la de abajo, luego lentamente vuelva a la posición original.

Consejo

Asegúrese de no permitir que las caderas se le inclinen hacia adelante o hacia atrás durante el ejercicio.

Abducción de cadera recostado de lado



Preparación

Comience por recostarse de costado, con la pierna de arriba derecha y la pierna de abajo flexionada.

Movimiento

Levante la pierna de arriba hacia el techo, luego vuelva a bajarla lentamente y repita.

Consejo

Asegúrese de mantener la pierna derecha y de que las caderas giren hacia adelante o atrás durante el ejercicio.
