

## 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

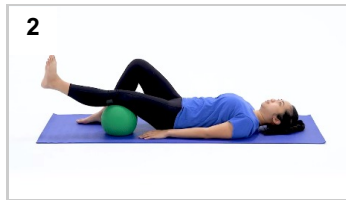
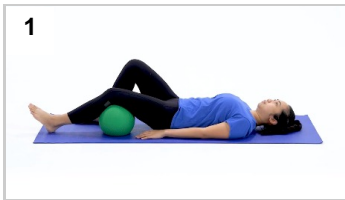
Tense los músculos de sus glúteos, luego relájelos y repita.

### 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

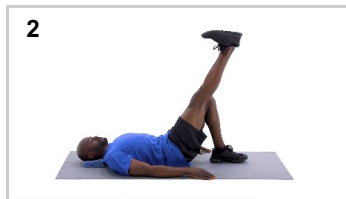
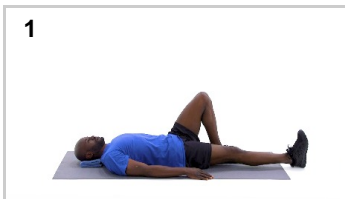
Estire la rodilla contrayendo los músculos del muslo, manteniendo la parte posterior de la rodilla posada sobre la pelota.

### 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

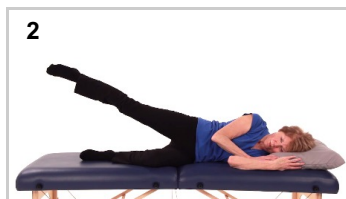
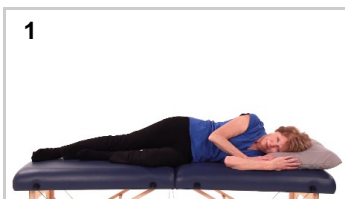
Levante la rodilla de arriba alejándola de la de abajo, luego lentamente vuelva a la posición original.

### 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.

---