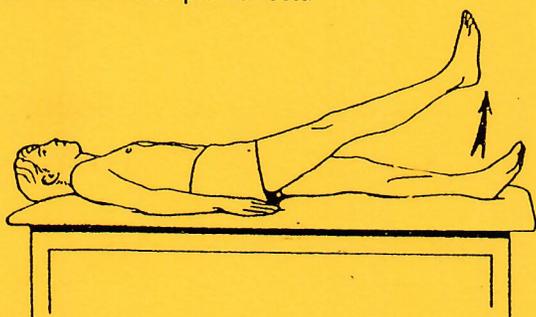


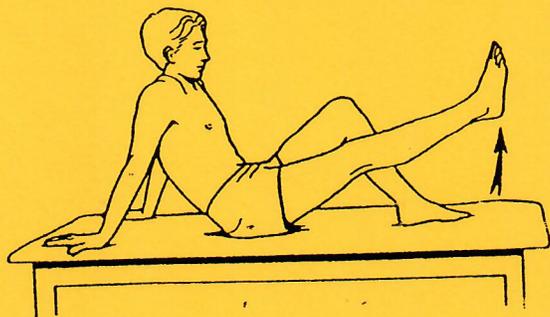
CADERA y RODILLA - 17 Fortalecimiento
Fase de Elevación pierna recta



Apretar músculo en la parte delantera del muslo, pierna elevación 8-10 pulgadas Desde el suelo manteniendo la rodilla bloqueada.

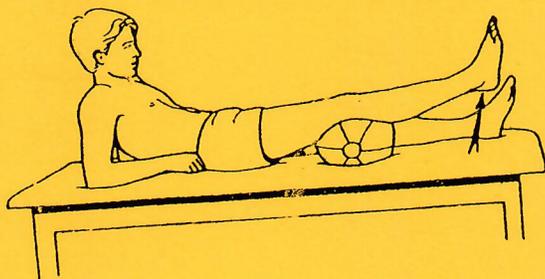
Espera 5 segundos. Repetir 15 veces.
Hacer 3 sesiones por día.

CADERA y RODILLA- 19 Fortalecimiento
Levantar la pierna estirada Fase II



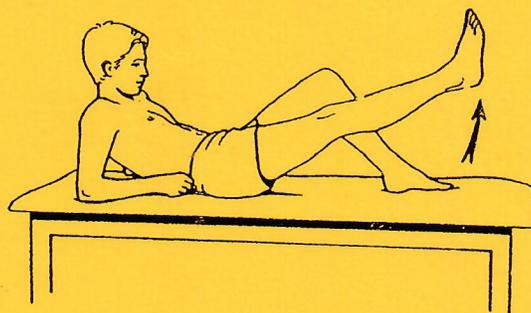
Resto en las manos, apretar músculo en la parte delantera del muslo y, a continuación, Levantar pierna 8-10 pulgadas de suelo, Levantar pierna 8-10 pulgadas de suelo, manteniendo la rodilla bloqueada. Espera 5 segundos. Repetir 15 veces.
Hacer 3 sesiones por día.

CADERA y RODILLA- 23 Fortalecimiento
Extensión de la rodilla terminal



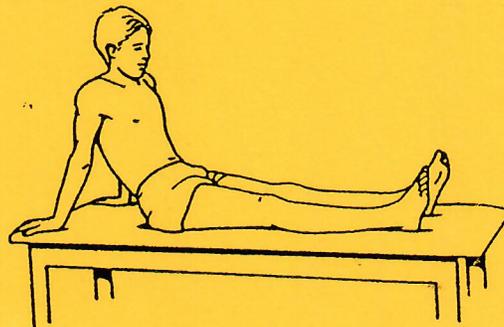
Con la rodilla doblada, sobre reforzar enderezca la rodilla, con endurecimiento muscular en la parte superior del muslo asegúrese de que mantenga la espalda de rodilla en reforzar. Espera 5 segundos. Repetir 15 veces.
Hacer 3 sesiones por día.

CADERA y RODILLA - 18 Cel
Levantar la pierna estirada Fase II



Resto de los antebrazos, apretar músculo en la parte delantera del muslo. A continuación, levantar pierna 8-10 desde la superficie, manteniendo la rodilla bloqueada. Espera 5 segundos. Repetir 15 veces.
Hacer 3 sesiones por día.

CADERA y RODILLA - 11 Fortalecimiento
cuadriceps



Apretar los músculos de la parte superior del muslo empujando las rodillas de en suelo o en una mesa. Espera 10 segundos. Repetir 15 veces.
Hacer 3 sesiones por día.

CADERA y RODILLA- 46 Rango de movimiento
pasivo. Flexión de la rodilla



Talón con toalla alrededor, estire suavemente la rodilla para arriba con toalla hasta que se siente. Repetir 15 repeticiones/set. Haga 3 series/sesión.
Hacer 3 sesiones por día.