



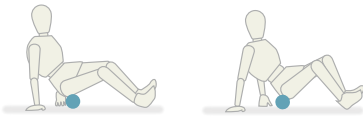
Programa 2

ELIMINE DOLORES Y MOLESTIAS | RENUÉVESE

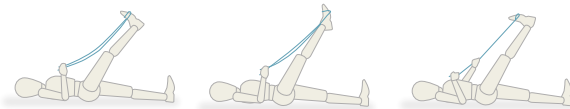
RENOVACIÓN (continuación) 15 MINUTOS

Cilindro de goma espuma | Glúteo
DE 30 A 60 SEGUNDOS

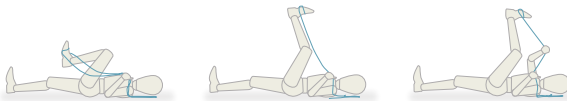
Estiramiento de flexores de cadera y cuádriceps de rodillas
8 REPETICIONES DE 2 SEGUNDOS CADA UNA
Durante el movimiento, manténgase erguido y contraiga el glúteo de la pierna que está abajo



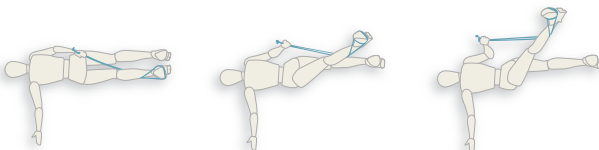
Estiramiento con soga | Pantorrilla **8 REPETICIONES DE 2 SEGUNDOS CADA UNA**



Estiramiento con soga | Flexione el tendón de la corva de la rodilla
8 REPETICIONES DE 2 SEGUNDOS CADA UNA



Estiramiento con soga | Abductor **8 REPETICIONES DE 2 SEGUNDOS CADA UNA**



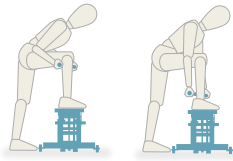


Programa 2

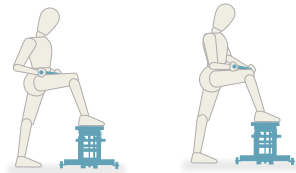
ELIMINE DOLORES Y MOLESTIAS | RENUÉVESE

RENOVACIÓN 15 MINUTOS

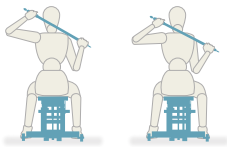
Vara masajeadora | Pantorrilla
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Vara masajeadora | Cuádriceps
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Vara masajeadora | Cuello
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Cilindro de goma espuma |
Flexor de cuádriceps y cadera
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Cilindro de goma espuma | Cintilla iliotibial DE 30 A 60 SEGUNDOS



Cilindro de goma espuma | Tendones de
la corva DE 30 A 60 SEGUNDOS

