



Programa 4

RECUPERACIÓN LUEGO DE UN LARGO DÍA DE VIAJE

RENOVACIÓN (continuación) 10 MINUTOS

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



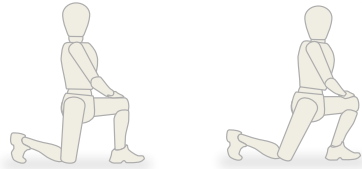
Cilindro de goma espuma |
Espalda alta
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Estiramiento de flexores de cadera y cuádriceps de rodillas

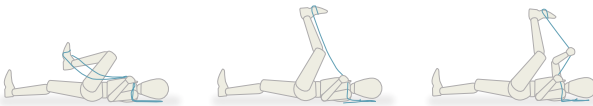
8 REPETICIONES DE 2 SEGUNDOS CADA UNA

Durante el movimiento, manténgase erguido y contraiga el glúteo de la pierna que está abajo



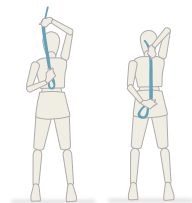
Estiramiento con soga | Flexione el tendón de la corva de la rodilla

8 REPETICIONES DE 2 SEGUNDOS CADA UNA



Estiramiento con soga | Tríceps/Hombros

8 REPETICIONES DE 2 SEGUNDOS CADA UNA



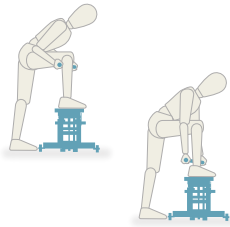


Programa 4

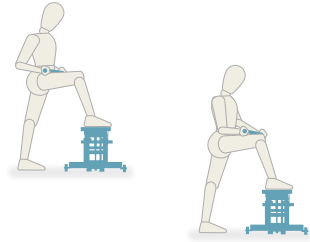
RECUPERACIÓN LUEGO DE UN LARGO DÍA DE VIAJE

RENOVACIÓN 10 MINUTOS

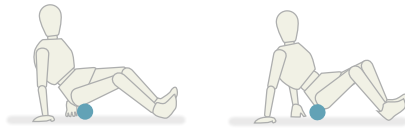
Vara masajeadora | Pantorrilla
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Vara masajeadora | Cuádriceps
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Cilindro de goma espuma | Glúteo DE 30 A 60 SEGUNDOS



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





Programa 4

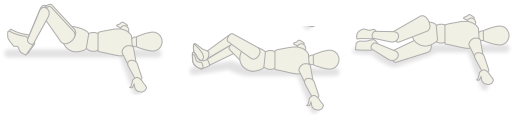
RECUPERACIÓN LUEGO DE UN LARGO DÍA DE VIAJE

PREPARACIÓN 5 MINUTOS

Rotación de cadera

5 REPETICIONES

Muévase a un ritmo controlado acompañando el movimiento con el torso



Flexión con codo hacia el empeine

5 REPETICIONES

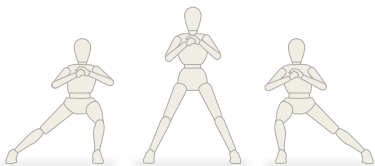
Mantenga extendida la pierna de atrás y el pecho levantado al bajar



Sentadillas con pierna extendida

hacia el costado **5 REPETICIONES**

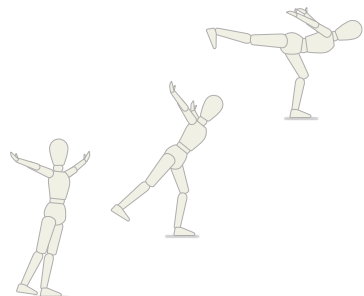
Lleve la cadera hacia abajo y atrás al flexionar la pierna



Tendones de la corva invertidos

5 REPETICIONES

Mantenga una línea recta desde la oreja hasta el tobillo durante el movimiento





Programa 4

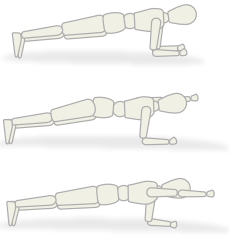
RECUPERACIÓN LUEGO DE UN LARGO DÍA DE VIAJE

FORTALECIMIENTO DE COLUMNA 5 MINUTOS

Elevación invertida de cadera con extensión de brazos

8 REPETICIONES

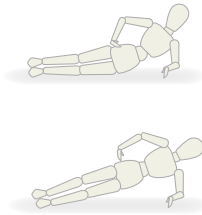
Mantenga la cadera alineada durante el movimiento



Elevación lateral de cadera
| Un pie sobre el otro

DE 30 A 60 SEGUNDOS.

Mantenga una línea recta desde las orejas hasta los tobillos



Elevación de cadera con flexión de pierna al pecho

8 REPETICIONES

Durante el movimiento, contraiga los glúteos acompañando con el torso



Inclinación de columna formando una Y

8 REPETICIONES

Inicie el movimiento desde omóplatos, no con los brazos

