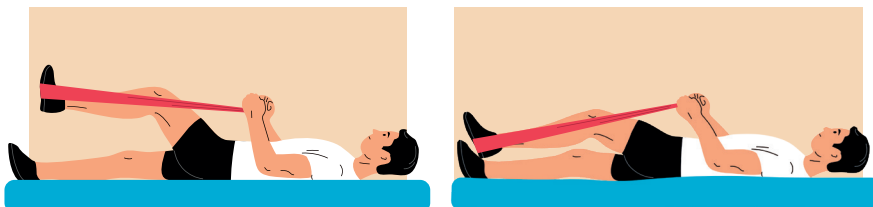


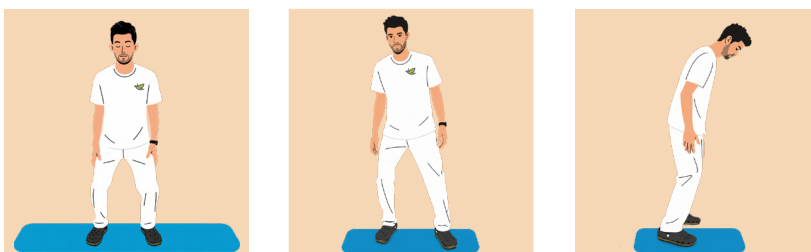


PAUTA D'EXERCICIS DE TONIFICACIÓ EEII

- 1**
- Estirat i amb una goma passada pel peu, i l'altra cama doblegada; estirar la cama i tornar a doblegar-la.



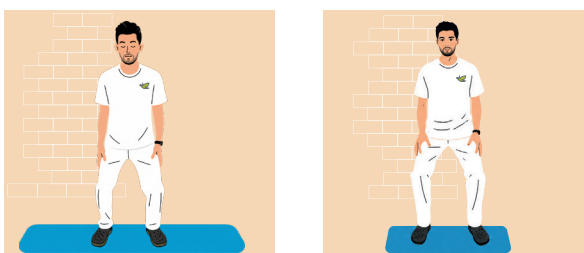
- 2**
- Amb les cames paral·leles, doblegar una mica el genoll (uns 20°) i desplaçar el pes corporal cap a una cama i a l'altra, i cap endavant i darrere.



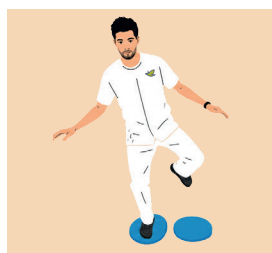
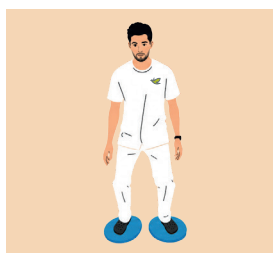
- 3**
- Amb la mateixa postura que l'exercici anterior, quan posem el pes en una cama, aixecar una mica l'altra i aguantar l'equilibri. Repetir amb la cama contralateral. Podem tancar els ulls per afegir dificultat a l'exercici. Pot recolzar-se una mica a una paret.



- 4**
- Recolzant l'esquena a la paret, anar doblegant els genolls fins 70° (com a màxim), aguantar 5 segons i tornar a la posició inicial.



- 5**
- Realitzar l'exercici nº 4 amb coixins inestables.

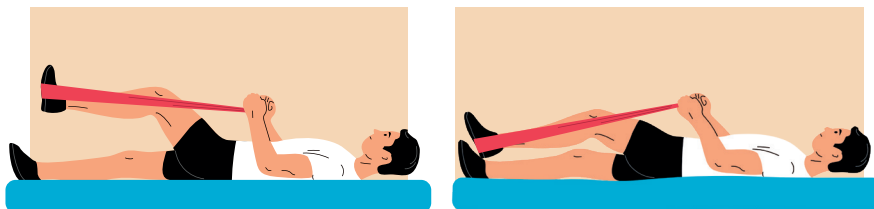


- 6**
- Realitzar l'exercici nº 3 amb coixins inestables.



PAUTA DE EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN EEII

- 1**
- Tumbado y con una goma pasada por el pie, y la otra pierna flexionada; estirar la pierna y volver a flexionarla.



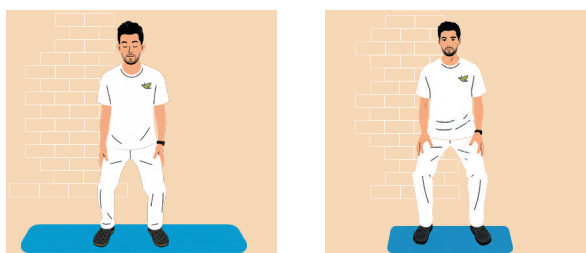
- 2**
- Con las piernas paralelas, flexionar ligeramente las rodillas (unos 20°) y desplazar el peso corporal de una pierna a la otra, y hacia delante y hacia atrás.



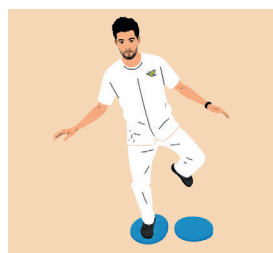
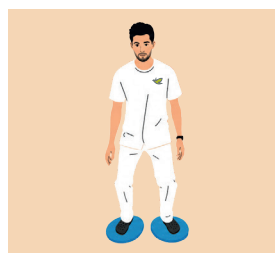
- 3**
- Con la misma postura que en el ejercicio anterior, cuando traslademos el peso a una pierna, levantar ligeramente la otra y mantener el equilibrio. Repetir con la pierna contraria. Podemos cerrar los ojos para aumentar la dificultad del ejercicio. Se puede apoyar ligeramente en una pared.



- 4**
- Apoyando la espalda en la pared, ir flexionando las rodillas hasta 70° (como máximo), mantener la posición durante 5 segundos y volver a la posición inicial.



- 5**
- Realizar el ejercicio nº 4 sobre cojines inestables.



- 6**
- Realizar el ejercicio nº 3 sobre cojines inestables.