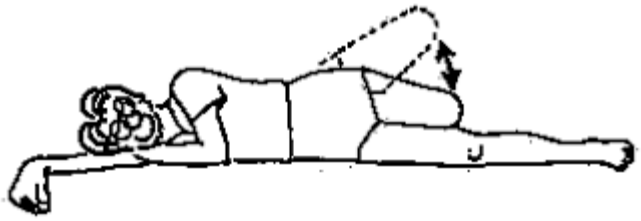
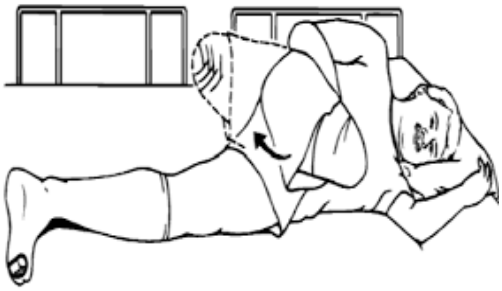
# EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

**EJERCICIO 1:** TUMBADO COLOCAR TOALLA DEBAJO DE LA PIERNA Y REALIZAR PRESIÓN HACIA ABAJO

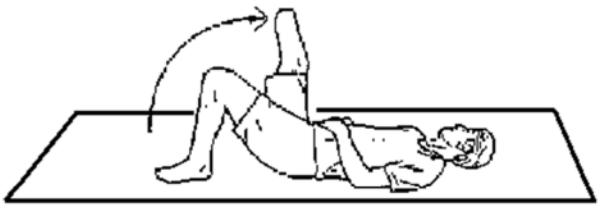
**EJERCICIO 2**: Elevar pierna de forma lateral, con la columna alineada.



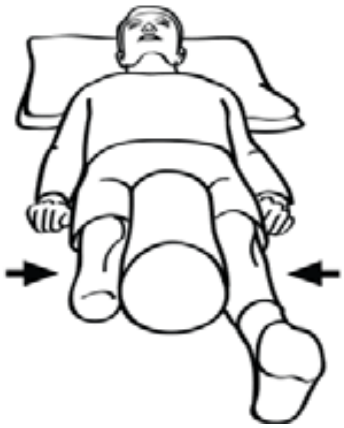
**EJERCICIO 3:** En posición lateral, alinear la columna vertebral y realizar movimientos de extensión y flexión con la pierna, manteniendo fija la extremidad que permanece apoyada sobre la cama.



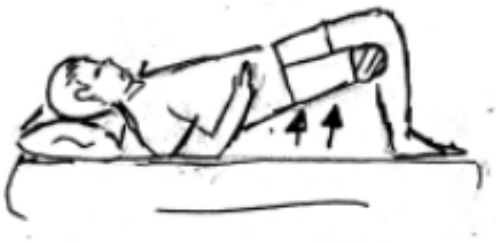
**EJERCICIO 4:** Elevar pierna hacia el pecho.



**EJERCICIO 5:** Colocar toalla entre las dos piernas y realizar presiones.



**EJERCICIO 6:** Flexionar rodillas y elevar glúteos.



**EJERCICIO 7:** Sentado realizamos elevaciones de pierna.

**EJERCICIO 8:** Sentado realizar presión sobre la superficie.