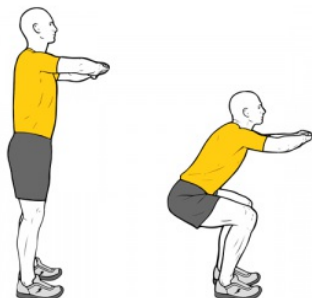


## Exercicis de genoll

Tonificar i estirar la musculatura del genoll

### Media sentadilla



3 Series 15 reps

### Estiramiento de cuádriceps de pie



2 reps

45 segons d'estirament cada cama

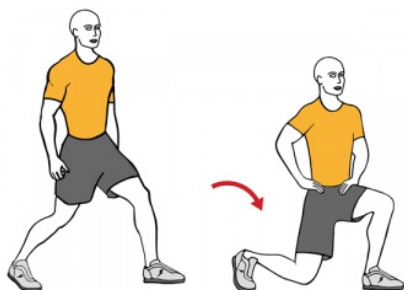
### Estiramiento femoral sentado



2 reps

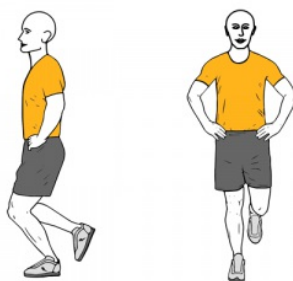
45 segons d'estirament cada cama

### Zancada adelante manos en la cintura



3 Series 15 reps  
amb cada cama

### Equilibrio sobre una pierna



3 reps

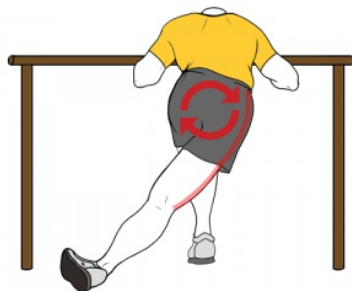
1 minut d'equilibri amb cada cama

### Bajar escalón lateral



3 Series 12 reps  
amb cada cama

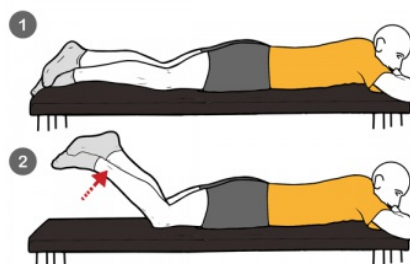
### Estiramiento de la banda iliotibial



2 reps

45 segons d'estirament cada cama

### Curl femoral con ayuda de la otra pierna



3 Series 12 reps  
amb cada cama

#fisiodesdecasa  
#joemquedoacasa