

# FICHA DE RECUPERACIÓN



Pontificia Universidad  
JAVERIANA  
Bogotá

Vicerrectoría del  
Medio Universitario  
Centro de Asesoría  
Psicológica y Salud

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]

1

Estiramiento de aductores en el suelo.



Mantener la posición durante 20 segundos.

20  
seg

2

Comienza acostándote en el suelo. Es el más sencillo y básico.



Mantener la posición durante 20 segundos en cada lado.

20  
seg

3

De pie, flexiona tus piernas y lleva la cadera hacia atrás. Puedes avanzar con zancadas.

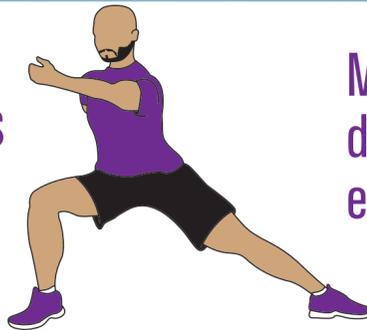


Mantener la posición durante 20 segundos en cada lado.

20  
seg

4

Zancadas laterales dinámicas a ambos lados.



Mantener la posición durante 20 segundos en cada lado.

20  
seg

5

El siguiente paso es con una pierna adelantada y lleva la cadera hacia atrás.



Mantener la posición durante 20 segundos en cada lado.

20  
seg

6

Intenta tocarte el talón con la mano contraria. Requiere fuerza y estabilidad.



Mantener la posición durante 20 segundos en cada lado.

20  
seg

