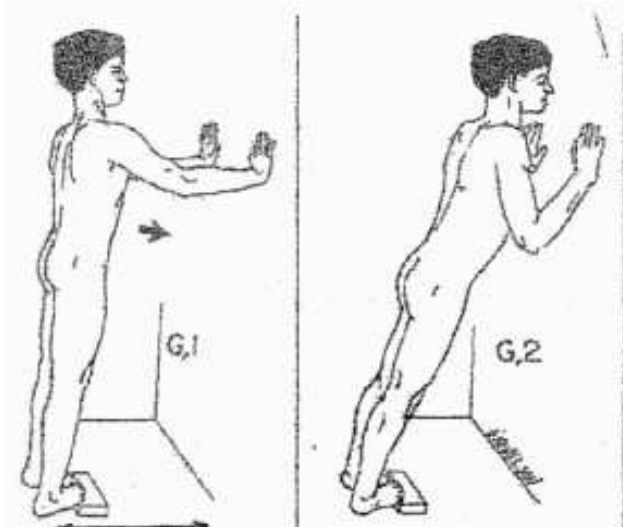


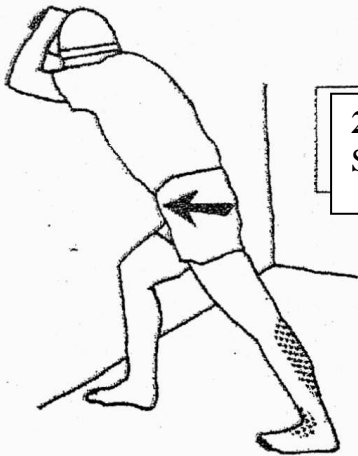
EJERCICIOS DE AQUILES



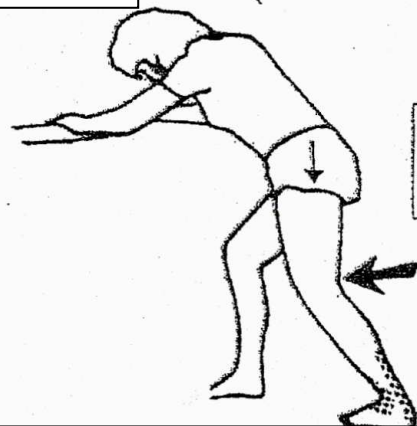
1.- GLUTEO-TRONCO A PARED: CONTAR 5



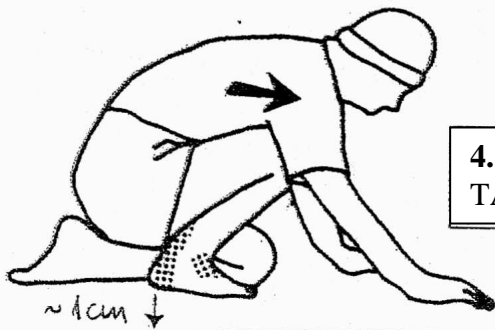
2.- CONTAR 5 30 VECES



2' MANTENER ESTIRAMIENTO
SUAVE 30 SEGUNDOS



3.- MANTENER 15 SEGUNDOS



4.- MANTENER 40 SEGUNDOS BAJANDO
TALÓN

EMPEZAR POR 2', 3 Y 4 : 5-10 VECES CADA UNO (SUAVE. SIN DOLOR EN SOBRESTIRAMIENTO) HACER MÁS RECORRIDO EN SEGUNDA RONDA Y DESPUES 1 Y 2