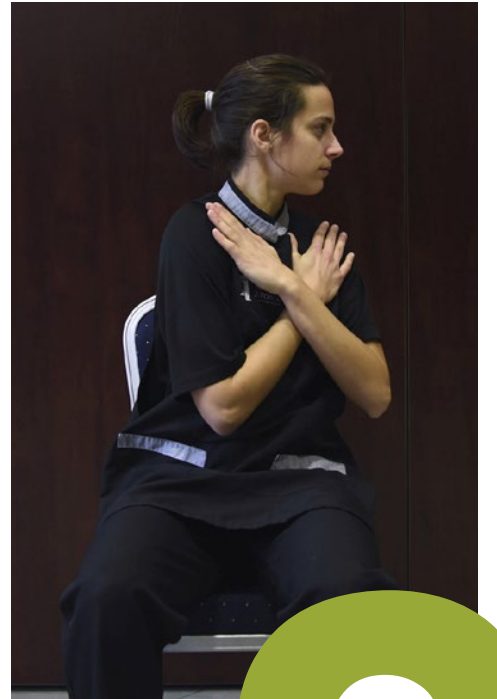
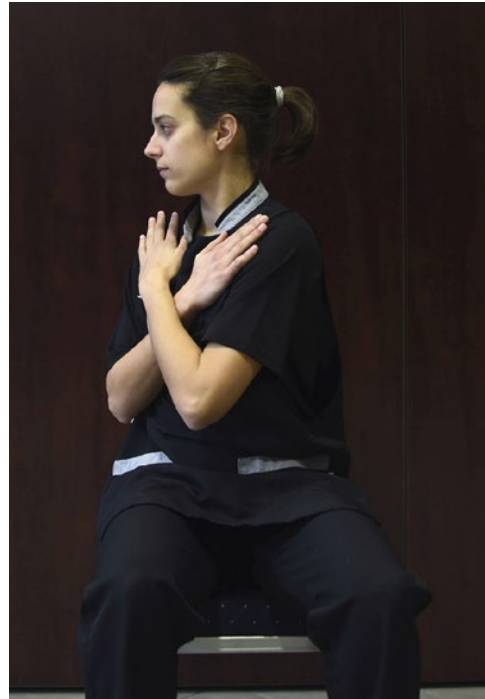
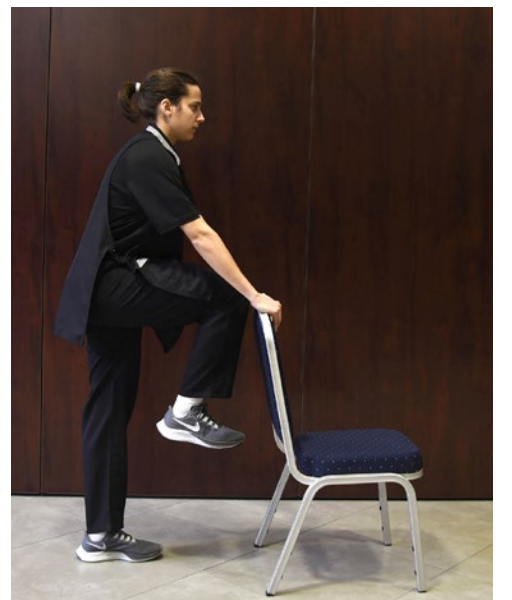


1



2

3



4

### Standing leg

(2 x 8 repeticiones por lado)

Apóyese en una silla y levante la pierna hacia arriba, realizando una flexión de 90°.

