Dra. Del Barrio

FORTALECIMIENTO DE RODILLA

CUÁDRICEPS

CONTRACCIONES ISOMÉTRICAS DEL CUÁDRICEPS

Ten cuidado y pon atención en mantener la espalda pegada al respaldo, así como no levantarte del asiento al realizar la extensión de rodilla.

¡¡NO HACER EN LESIONES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR!!



SENTADILLA (no profunda)

Colocar los pies a lo ancho de los hombros con la espalda recta. Realizar sentadillas hasta 45º.

Se puede hacer con barra o con mancuerna.

¡¡NO BAJAR MUCHO (Bajar menos que en la imagen) PARA NO FORZAR TANTO LA ARTICULACIÓN!!



ISQUIOTIBIALES

FLEXIÓN DE RODILLA

Hay dos versiones, en una te tumbas boca abajo y flexionas la rodilla lellevando los talones hacia los glúteos. Mantienes esa posición 3 segundos y bajas lentamente. Puedes realizarlo también sentado (tener las mismas precauciones que en las contracciones isométricas del cuádriceps)





GLUTEOS

PUENTE DE GLUTEOS

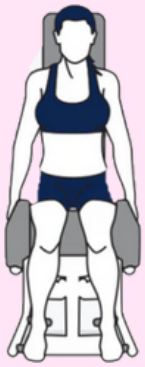
Acuéstate boca arriba con rodillas flexionadas y pies bien apoyados en el suelo. Eleva la pelvis hasta que se alineen tus rodillas-caderas y hombros. Mantén esta postura unos 3-5 segundos y, posteriormente, baja lento.

Si con los pies en el suelo vas bien, puedes poner los pies sobre una pelota (como la imagen) o ponerte un poco de peso (apoya en la cadera unas mancuernas y realiza el ejercicio)



ABDUCCIÓN DE CADERA

Acuéstate de lado y eleva la pierna que está superior (recta), mantienes 3 -5 segundos y bajas controlado. Este ejercicio se puede hacer contra resistencia (en el gimnasio se hace sentado). También se puede hacer con gomas.







** Realizar 3 veces (series) cada ejercicio. En cada serie realizar 10 repeticiones.
Ten cuidado, es más importante que la técnica sea correcta que poner mucho peso. **

PROPIOCEPCIÓN

EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Intenta mantener el equilibrio durante 30 segundos y sube el tiempo según te vayas sintiendo más estable. Si quieres aumentar dificultad súbete sobre una superficie inestable (cojín, bosu)



MINI SENTADILLAS CON UNA PIERNA

Mantén la espalda recta y mantén control sin que la rodilla se desvíe hacia adentro.

