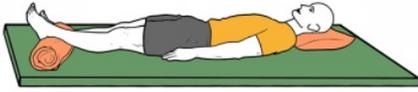


## RODILLA

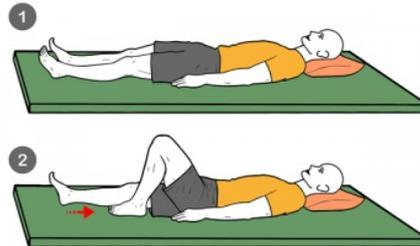
Ejs para ganar movilidad y tonificación muscular.

### Extensión de rodilla por gravedad



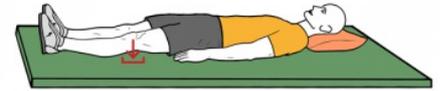
1 minuto aproximadamente, sin dolor. Apoyar el talón en una toalla y dejar que la rodilla se estire por gravedad.

### Flexión activa de rodilla



3 minutos. Deslizar el pie por la cama, flexionando la rodilla hasta el máximo sin dolor (sí tensión). Volver lentamente

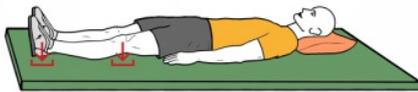
### Contracción isométrica de cuádriceps



15 reps

Apretar la rodilla contra el suelo (se puede poner una toalla enrollada bajo la rodilla). Aguantar la contracción 10 seg

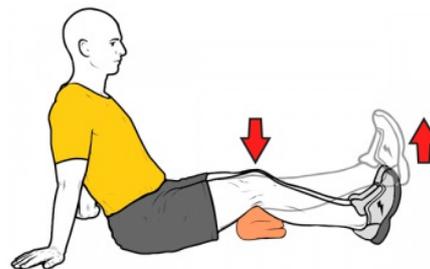
### Contracción doble de cuádriceps e isquiotibiales



15 reps

Igual que el ejercicio anterior, pero añadiendo la presión del talón contra la cama (suelo). Aguantar 10 seg la contracc

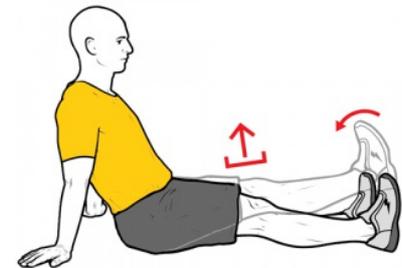
### Extensión de rodilla con apoyo en toalla



15 reps

Toalla gruesa bajo la rodilla. Estirar la pierna hasta mantenerla recta. Aguantar 3-4 segundos y volver.

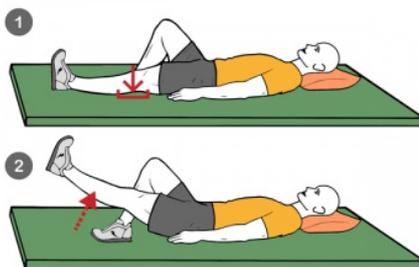
### Elevación de la pierna en extensión



10 reps

Elevar la pierna recta. Puede ser sentado y estirado como en el ejercicio siguiente. Aguantar 3-5 seg la pierna elevada.

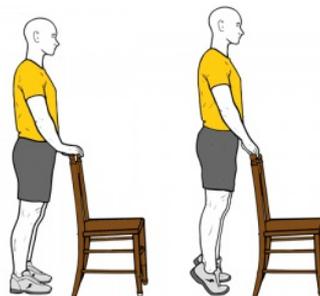
### Elevación de una pierna en extensión



10 reps

Igual que ej anterior pero estirado. La punta del pie tiene que apuntar hacia su nariz. Aguantar 3-5 seg y bajar lento.

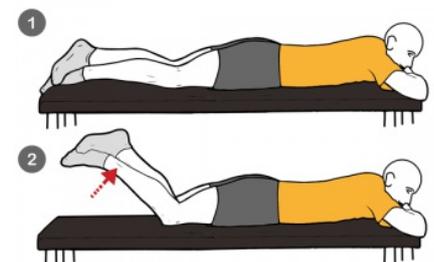
### Elevación de talones de pie apoyado



10 reps

Apoyado en una silla, ponerse de puntillas con las rodillas bien estiradas y los glúteos bien apretados. Aguantar 3-5 s

### Curl femoral con ayuda de la otra pierna

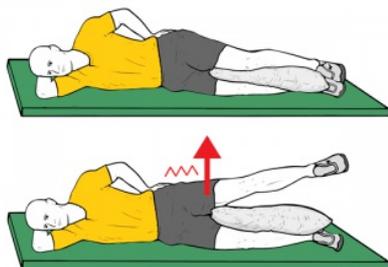


15 reps

Si puede ponerse boca abajo. Con la pierna buena, ayudar a hacer la flexión de la rodilla. Hasta donde llegue sin dolor.

## RODILLA

### Fortalecimiento de glúteo medio y menor



10 reps

Reforzar glúteo medio. De lado, elevar la pierna 3-5 seg y volver lento. Hacerlo con las 2 piernas.