

RODILLA

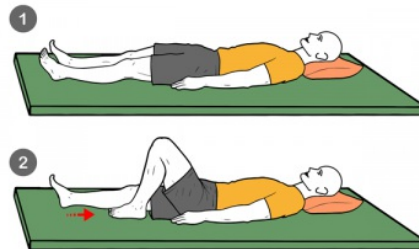
Ejs para ganar movilidad y tonificación muscular.

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

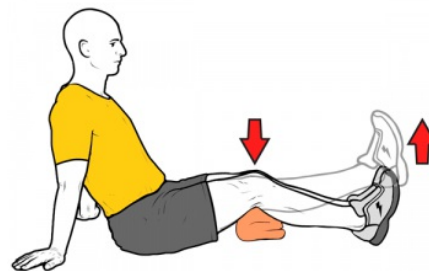
Contracción doble de cuádriceps e isquiotibiales



15 reps

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

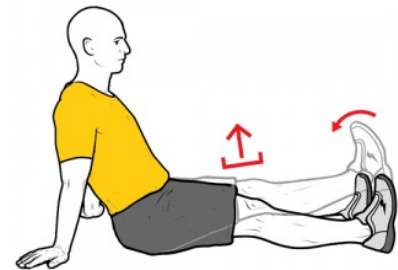
Extensión de rodilla con apoyo en toalla



15 reps

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

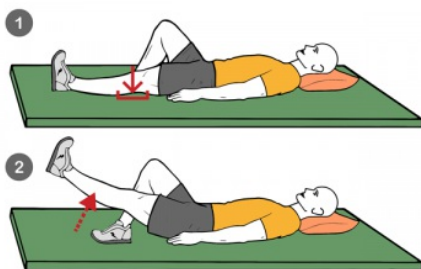
Elevación de la pierna en extensión



10 reps

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

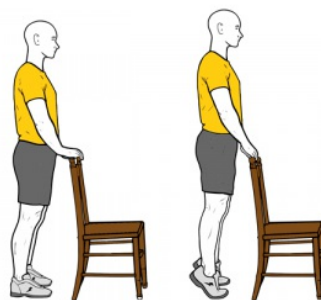
Elevación de una pierna en extensión



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.

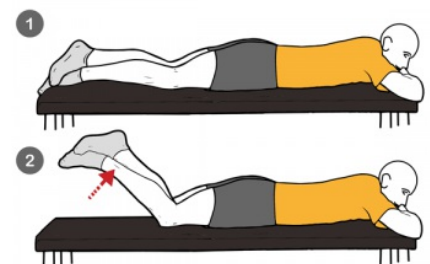
Elevación de talones de pie apoyado



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

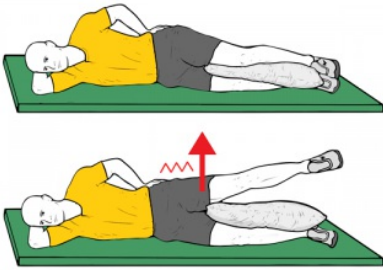


15 reps

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.