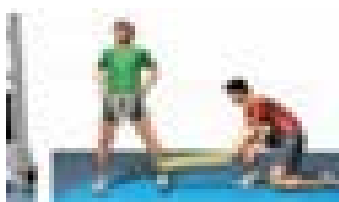


## EJERCICIOS DE RODILLA



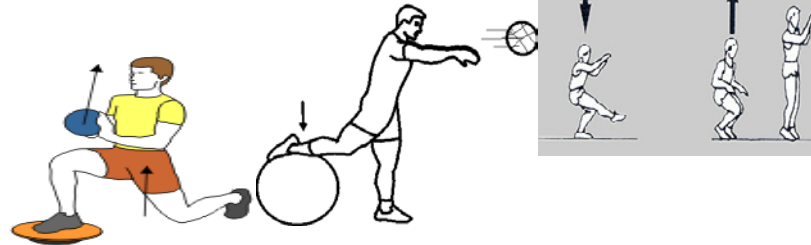
haces trabajo de equilibrio sobre el fitball 10 – 15 segundos

El posterior con las gomas enganchada en la pata del sofá 10-15repeticiones tres veces





11.



13. En apoyo unipodal sobre el suelo, con la rodilla ligeramente flexionada, manos sobre las caderas, mantener el equilibrio durante un minuto y después aumentar la dificultad del ejercicio:



- Usar bases de apoyo inestables o limitadas: pelota de espuma bajo el talón, cojín de aire, tablero basculante, plato basculante, sobre la punta del pie, ...



- Provocar desequilibrios moviendo la extremidad que no apoya: flexión cadera adelante, extenderla atrás, alejarla de la línea media del cuerpo (movimiento de abducción), pisar un balón por encima y llevarlo en diferentes direcciones, ...



◦ Añadir una dificultad más a todas las anteriores: restringimos las aferencias visuales cerrando los ojos.



◦ Provocar desequilibrios con el lanzamiento de objetos por parte de un compañero: diferentes alturas, velocidades. También podemos lanzar nosotros mismos la pelota contra una pared y recogerla.



◦ Hacer combinaciones entre las diferentes posibilidades de aumento de la dificultad del ejercicio



En apoyo unipodal sobre el suelo y con las manos sobre las caderas, realizar flexo-extensiones de rodilla (sentadillas). Comenzamos con sentadillas parciales, a  $135^\circ$  y vamos progresando hasta llegar a  $90^\circ$ . Hacer series de 10 a 15 repeticiones.



Al igual que en el ejercicio anterior, introduciremos variables que nos permitan evolucionar en la dificultad del ejercicio (diferentes bases de apoyo, desequilibrios, disminuir aferencias

visuales, ...). Si necesitamos una progresión más lenta, podemos comenzar este ejercicio con todas sus variantes realizando apoyo bipodal.



14. Zancada o lunge frontal sin desplazamiento: con el cuerpo relajado y en posición erguida, una pierna adelantada con el pie apoyado por completo y la rodilla en flexión de  $90^\circ$  y la otra pierna atrasada apoyada sobre la punta de los pies, manos sobre las caderas. El peso cae sobre el pie delantero y la pierna de atrás nos sirve para equilibrarnos. Partiendo de la base de que esta es la posición final en una zancada o lunge frontal, vamos a dar ejercicios para la mejora propioceptiva que vayan en progresión de dificultad.
- Desde la posición descrita, realizar extensiones de la rodilla adelantada y volver a la posición inicial (sería parecido a una sentadilla sobre una sola pierna, solo que una pierna está por delante de la otra, en vez de paralelas)



- El mismo ejercicio, pero el pie atrasado colocado sobre un banco o step de 20-30cm de altura apoyada.



- El mismo ejercicio pero usaremos mancuernas o una barra para añadir sobrecarga. Iremos aumentando peso a medida que progreseemos. Podemos realizar el ejercicio en una barra guiada (multipower)



o Realizar la progresión a, b, c, pero esta vez colocando la pierna adelantada sobre una superficie inestable: cojín de aire, tablero basculante, plato basculante



◦ Realizar la progresión a, b, c, pero con los ojos cerrados.



◦ Realizar la progresión a, b, c, pero con los ojos cerrados y el pie delantero sobre una superficie inestable.



15. Zancada o lunge frontal con desplazamiento: desde la posición de pie, erguido, pies paralelos a la anchura de los hombros, con las manos sobre la cintura, tenemos que llegar a la posición final del lunge frontal (una pierna adelante y flexionada a 90°, sin que la pierna sobrepase la perpendicular con el suelo). Progresión:
- Realizar zancadas adelante y regresar a la posición inicial.



- Realizar este mismo ejercicio añadiendo el peso de mancuernas o barra.
- Igual pero tendremos que llegar a apoyar la pierna delantera sobre una base inestable.

- Las fases a y b se pueden realizar después con los ojos cerrados.

16. Desde la posición final ya descrita de un lunge frontal, con la pierna delantera apoyada sobre un tablero o plato basculante, realizamos un impulso de esta pierna dejando caer el pie a un lado de la tabla, donde volvemos a flexionar la rodilla a 90° y con otro impulso vamos a la tabla inestable de nuevo. Ahí, nos estabilizamos y nos impulsamos de nuevo para ir hacia el otro lado de la tabla y repetir el proceso. Este ejercicio es de una gran exigencia y lo haríamos a continuación de los descritos anteriormente, una vez que ya los dominemos.

17. Para complicarlo aún más, aplicaríamos, en la medida de lo posible, todo lo descrito en los ejercicios 15 a 17 pero realizando lunge o zancadas laterales, en las que el

desplazamiento de la pierna delantera se realiza en sentido antero-lateral, separando la pierna de la línea media del cuerpo.

18. Step up o subidas a banco: empezamos con un pie apoyado sobre un banco de altura variable de forma que la pierna que da perpendicular al banco de apoyo y el peso del cuerpo recae sobre este pie. EL cuerpo está erguido y relajado y el otro pie está con la punta de los dedos apoyada en el suelo cerca del banco.

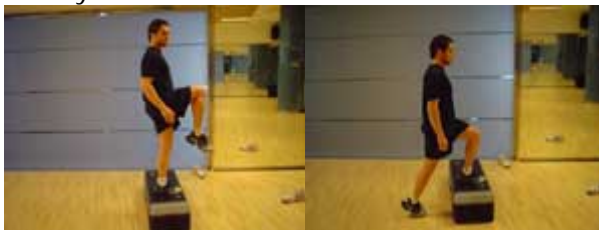


Progresión (comenzar con alturas pequeñas e ir subiendo):

- a. Impulsarnos hacia arriba de forma dinámica hasta que tenemos las piernas a la misma altura (sin llegar a apoyar la pierna que estaba abajo), mantenemos un momento y volvemos abajo de forma lenta y controlada. Repetir 10 a 15 veces. Hay que tener cuidado de no inclinar el cuerpo hacia delante para que la pierna de apoyo no sobrepase la perpendicular con la base de apoyo.



- b. Lo mismo, pero la pierna que asciende seguirá un recorrido en el cual flexionaremos la cadera hasta que el muslo se encuentre perpendicular al suelo y la rodilla flexionada.



- c. Realizar los ejercicios anteriores imprimiendo un pequeño salto con la pierna de apoyo en la posición más alta.  
d. Igual que el ejercicio anterior pero con el impulso intercambiamos la pierna de apoyo, de forma que realizamos repeticiones con cada pierna de forma alternativa.  
e. Al progresar, podemos incorporar peso al ejercicio con mancuernas o una barra.

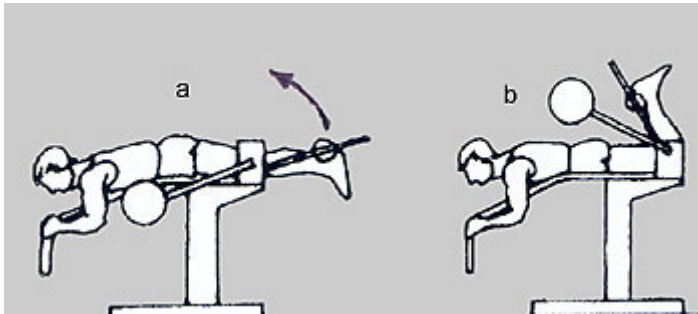


- f. Realizar las diferentes modalidades del ejercicio con los ojos cerrados

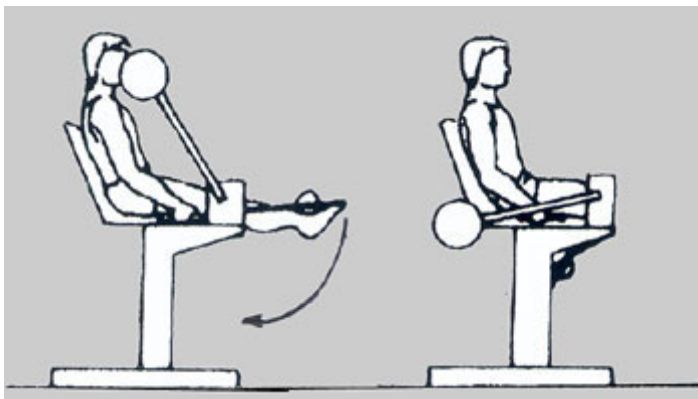
RECUPERACIÓN DE LA RODILLA CUANDO ESTES FUERTES HACES ESTOS EJERCICIOS

Hacer 10 repeticiones de 5 series con una carga que no te ocasione dolor. La recuperación 2 minutos:

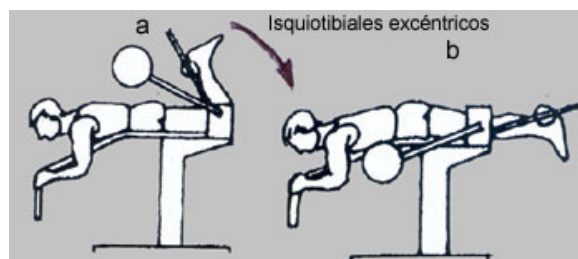
1º Talones hacia adentro y hacia fuera, tres series de cada. Siempre se debe trabajar con una pierna. Isquiotibiales



2º Puntas de los pies hacia fuera. Cuadricéps

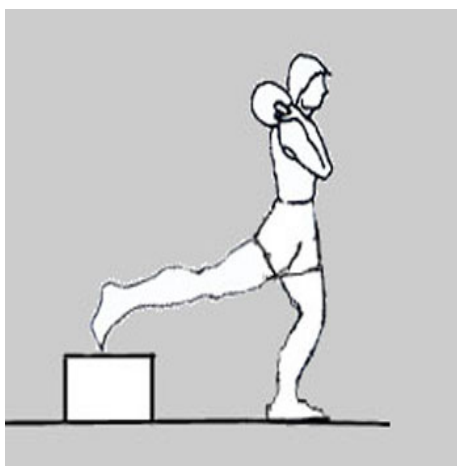


3º Haces el mismo movimiento que el primero, pero el trabajo se hace bajando la pesa muy despacio con una pierna, subes con dos.



4º Ejercicio estiramientos de aductores

5º Sentadillas con una pierna, no bajar de 90º ni extender por completo la pierna



6º Mantener la posición con una pierna 10 segundos con una pierna

