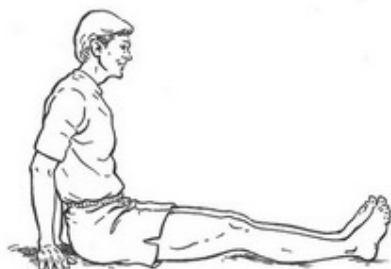


PROGRAMA DE EJERCICIOS RODILLA

Flexo-extensión de tobillo



Flexionar y extender los tobillos apuntando con los dedos hacia arriba y hacia el suelo.

series

1

repeticiones

5

Extensión de rodilla en decúbito supino (cadera 90°)



Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo; el pie a 90°. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.

series

1

repeticiones

5

Flexión de rodilla en prono



Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga con el pie a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

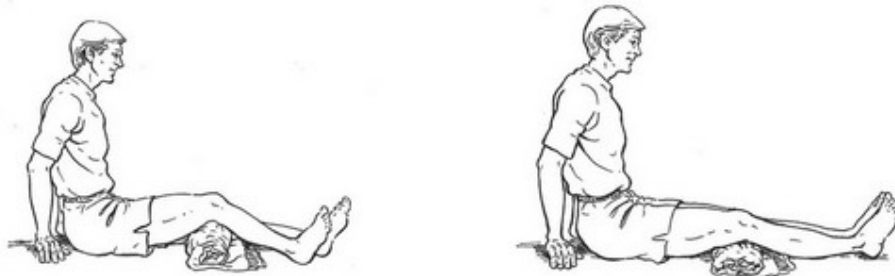
series

1

repeticiones

5

Isométrico de cuádriceps en extensión



Colocar una toalla bajo la rodilla. Extender la rodilla apretando la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

series

1

repeticiones

5
