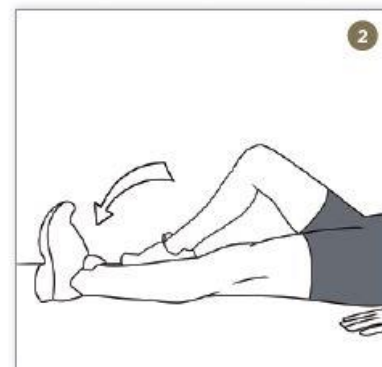
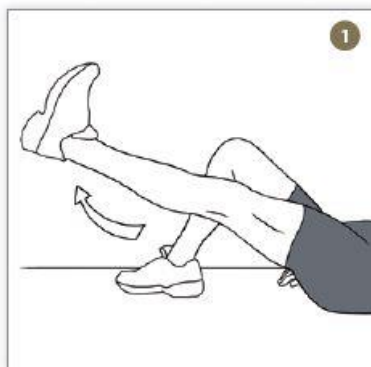


10 EJERCICIOS PARA LA RODILLA

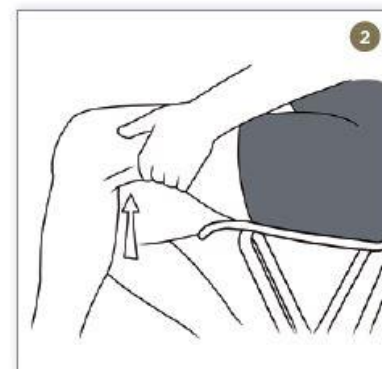
1. Levantar la pierna en extensión (cuádriceps isométrico)

Tumbados en el suelo, doblamos una rodilla manteniendo el pie en el suelo, mientras estiramos la otra pierna, con los dedos de los pies apuntando hacia el techo. Elevamos suavemente la pierna lo que podamos, tratando de mantenerla en el aire apretando los músculos del muslo, durante 5 segundos. Bajamos la pierna y volvemos a repetir el movimiento.



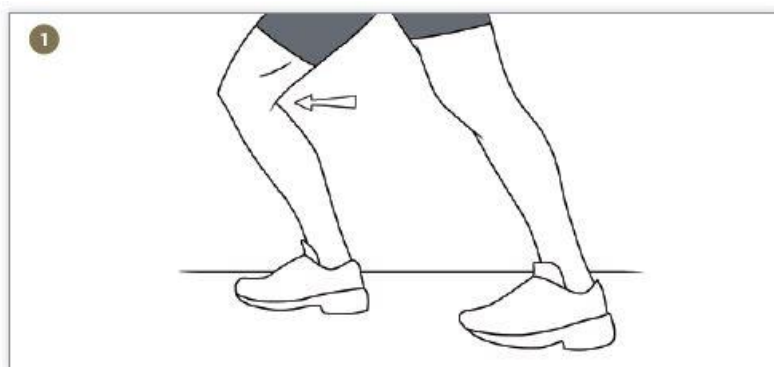
2. Sentados, flexionar rodilla y cadera

Sentados rectos en una silla, levantaremos la punta del pie hacia arriba manteniendo la rodilla doblada. Después, elevaremos la rodilla y la mantendremos en el aire 5 segundos antes de volver a bajarla lentamente.



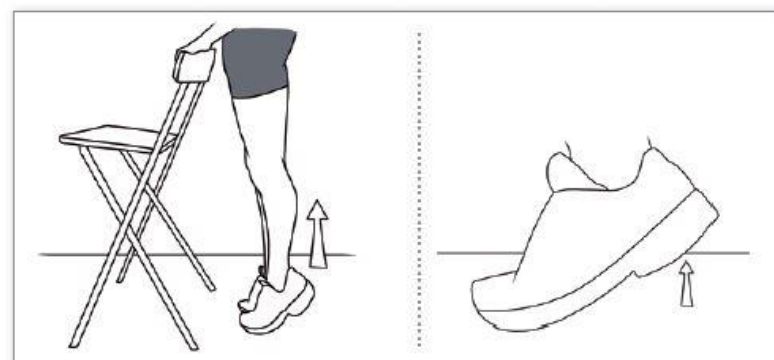
3. Estirar la parte posterior de la pierna

Podemos utilizar una silla para mantener el equilibrio. Flexionando una pierna, sin dejar que la rodilla se adelante más que el pie, echaremos la otra hacia atrás estirándola y manteniendo el talón apoyado en el suelo. Mantendremos esta posición durante 20 segundos notando cómo se estira la pantorrilla y después cambiaremos de pierna.



4. Puntillas

También para este ejercicio podremos usar el respaldo de la silla como punto de apoyo. Con el cuerpo bien recto, nos pondremos de puntillas y mantendremos esta posición durante 5 segundos.



5. Equilibrio y apoyo sobre un pie

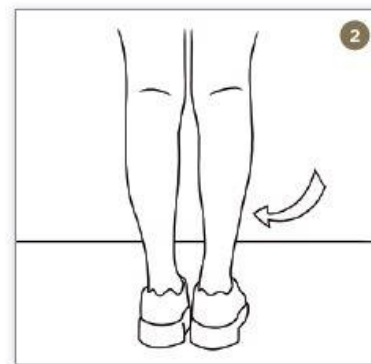
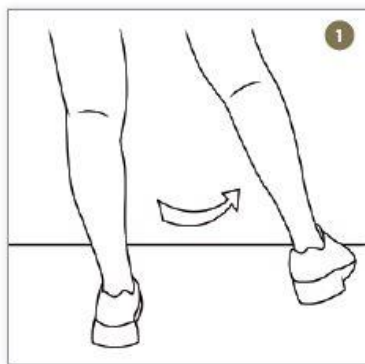
El objetivo de este ejercicio es realizarlo sin apoyo, pero también se puede usar el respaldo de la silla para que resulte más fácil. Se trata de poner todo el peso sobre una pierna recta mientras levantamos la otra lentamente hacia atrás, flexionando desde la rodilla.



6. LEVANTAR LA PIERNA EN DIRECCIÓN LATERAL (Contracción estática del muslo/abductores).

Poner el peso del cuerpo sobre una pierna, con la rodilla recta. Lentamente levantar el otro pie del suelo llevando la pierna hacia el lado y mantener el equilibrio en la pierna de apoyo. El objetivo es hacerlo con las manos libres pero se pueden apoyar las manos en el respaldo de la silla para hacerlo más fácil al inicio del ejercicio.

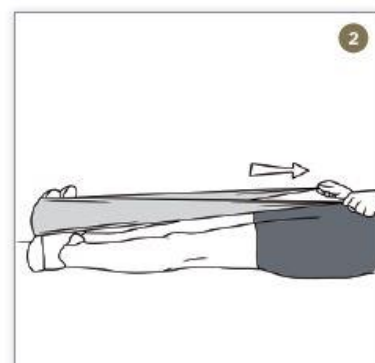
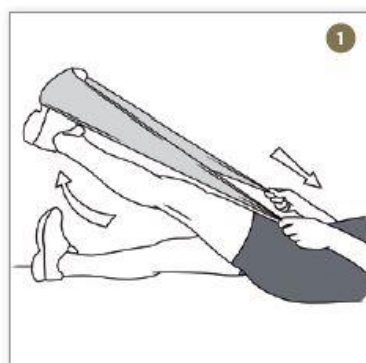
Mantener posición 20 segundos. Realizar 2 veces y luego cambiar de pierna.



7. LEVANTAR LA PIERNA CON BANDA ELÁSTICA (Contracción cuádriceps y estiramiento de isquiotibiales).

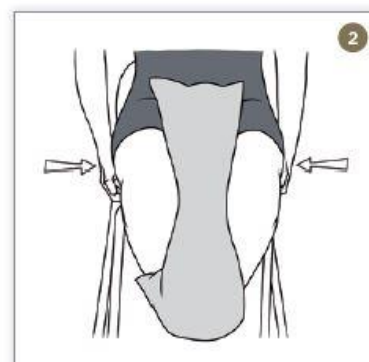
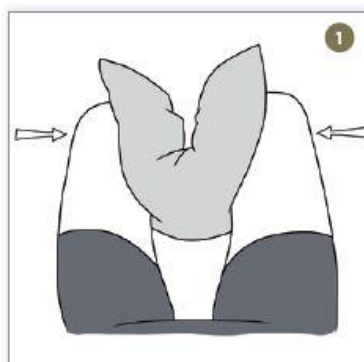
Estirado boca arriba: con una banda alrededor del pie, estirar la pierna hacia arriba.

Mantener esta posición durante 20 segundos. Repetir 10 veces y luego cambiar de pierna.



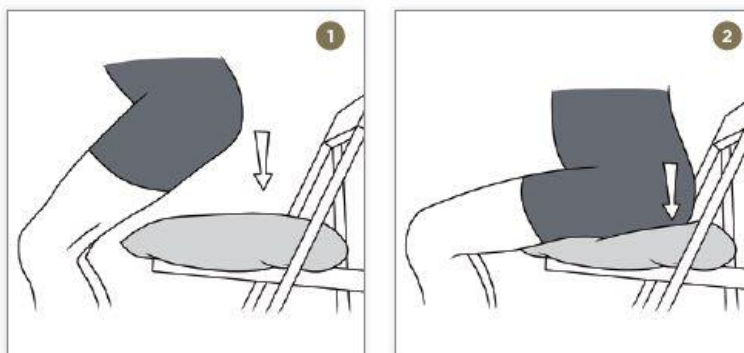
8. APRETAR UN MUSLO CONTRA OTRO (Contracción estática del muslo / abductores).

Estirando en el suelo, con las rodillas dobladas: Se coloca una almohada entre las rodillas y aprieta entre ellas la almohada. Se mantiene esta posición durante 5 segundos. Relajar y repetir 10 veces. Repetir otra serie de 10. Si resulta muy difícil también puede hacer este ejercicio sentado.



9. SENTARSE-LEVANTARSE (Contracción estática del psoas / cuádriceps / tríceps)

Colocar un cojín en la silla. Sentarse, con la espalda recta, pies apoyados en el suelo, bajando lentamente la espalda y el trasero. Utilizar los músculos de las piernas para aguantar la posición (no dejarse caer). Puede hacerse con los brazos cruzados (mayor dificultad) o sueltos al lado del cuerpo (dificultad media). Se pueden añadir cojines o usar silla con reposabrazos y ayudarse con las manos para sentarse y levantarse (más fácil).



10. PELOTA DE FITNESS (Contracción estática del muslo / abductores / abductores de cadera / tronco)

Estiramiento y elevación de pierna en pelota de fitness.

Sentado en la pelota con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, mantener la posición.

Estirar la rodilla, con el talón apoyado en el suelo.

Elevar la pierna y mantenerla recta, apretando los músculos del muslo, durante 10 segundos.

Con el muslo aún apretado, bajar lentamente al suelo. Relajar. Repetir 10 veces. Hacer 2 repeticiones y cambiar de pierna.

