

TABLA DE EJERCICIOS RODILLA

Elevación de pierna en extensión

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5



Extensión rodilla últimos 30°

Extender la pierna manteniendo el apoyo posterior de la rodilla con el rulo. Tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Extensión de rodilla con banda elástica

Con una banda elástica anclada por detrás y sujeta al pie. Extender la pierna lo máximo posible, mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Sentadilla con apoyo

Descender lentamente como si fueras a sentarte en un cajón, flexionando las rodillas unos 30-45° (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.

Series: 3

Repeticiones: 10



Extensión de rodilla del pie con banda elástica

Extender la rodilla y la cadera hasta apoyar el talón en el suelo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Estiramiento isquiotibiales de pie

Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Mantener la posición 10-30 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento cuádriceps de pie

Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Estiramiento banda iliotibial sentado

Girar activamente el tronco a la vez que se tira de la rodilla en sentidos opuestos; tratando de alcanzar con la rodilla afectada el hombro del lado sano. Mantener la posición 10-30 segundos y volver a la posición de partida.

Series: 1

Repeticiones: 5



Si necesitas más información o asesoramiento personalizado, puedes ponerte en contacto con nuestro equipo.
www.prosaludsportcenter.com
[@prosaludsportcenter](https://www.instagram.com/prosaludsportcenter)