



## **2 veces por semana:**

### **Consideraciones previas**

- Serie de 10 minutos en la bicicleta estática, con poca resistencia a modo de calentamiento
- Ejercicios de propiocepción, para mejorar el equilibrio y la estabilidad de la rodilla, se trabaja a la pata coja, siempre se han de trabajar las dos piernas. Con ojos abiertos y ojos cerrados

Apoyado sobre una pierna, de inicio en la rodilla no lesionada, con un poco de flexión de rodilla (un poco doblada), aguantar el equilibrio. Lo puedes hacer descalzo mejor. Es sencillo, si hay una colchoneta hazlo en ella, puedes meter algo más dificultad cerrando los ojos. En casa en vez de en la colchoneta pones, o una esterilla doblada o una almohada o un cojín.

Los equilibrios han de durar unos 10 a 15 segundos, con cada una de las piernas, puedes hacer en casa que te pasen una pelota de tenis mientras estas en equilibrio, y cogerla con la mano contraria al equilibrio y devolverla.

### **El orden podría ser:**

- 1- Equilibrio con la pierna no lesionada normal, 10 a 15 segundos
- 2- Lo mismo con la otra pierna
- 3- Repetir los dos
- 4- Con los ojos cerrados, las dos
- 5- Sobre la colchoneta o esterilla con los ojos abiertos
- 6- Sobre la colchoneta con los ojos cerrados
- 7- Pases con la pelota (es complejo, y necesitas buscarte alguien que te ayude)



Estos ejercicios son muy importantes para recuperar la estabilidad de la rodilla, hay que tenerla un poco doblada, a medida que los dominos puedes doblarla algo más.

### Posteriormente pasamos a hacer los ejercicios del banco de cuádriceps

Siempre trabajando de forma individual cada pierna.

Se recomienda, en los ejercicios de subir, ayudarte con la otra pierna, y aguantar arriba de 15 a 20 segundos (tira del tobillo y los dedos del pie hacia ti, MUY IMPORTANTE), empieza con un peso mínimo, 10 veces con cada pierna, alternando, una pierna y la otra, mientras haces con una la otra recupera.

Luego subir el peso, prueba con un peso que te cueste pero que aguantes los 20 segundos bien. SUBIR CON LAS DOS PIERNAS, aguantar con una.

3 series de 10 repeticiones, 10 con una pierna, 10 con la otra y así 3 veces.

- Serie de bici con mayor resistencia 10 minutos, no hace falta mucho ritmo
- En el banco de cuádriceps, desde la posición de rodilla doblada, como estas cuando estas sentado, unos 90 grados, subir la pierna un poco, sobre 15 a 20 grados y aguantar (subir sólo un poco la pierna), nunca pasar de la flexión a estirar por completo la rodilla, como antes aguantar 15 a 20 segundos, acuérdate de lo que te he explicado del pie, que lo dobles hacia a ti, tirando de los dedos del pie también hacia ti.

Para trabajar vasto externo e interno, el trabajo es similar, lo único que cambia es la posición del pie cuando realizas el ejercicio, en vez de estar recto, lo desvía hacia la dentro a hacia fuera.



Trabaja con cada pierna de forma individual, como antes 3 series de 10 repeticiones

- Bici otros 10 minutos, ritmo alto poca resistencia
- Si tienes la posibilidad, pregunta si hay algún monitor de gimnasio, si hay aparato para trabajar isquiotibiales, si hay hacer 3 series de 10 ejercicios, dos veces.

### **Pregunta en el gimnasio si disponen:**

El tirante musculador, o cinta elástica, lo venden en algunas tiendas de deporte especializadas, es una buena inversión.

Aquí tienes también un ejemplo mejor, y ves sus utilidades [http://www.byomedic.es/imagenes/2009-04-03-477\\_TiranteMusculador.pdf](http://www.byomedic.es/imagenes/2009-04-03-477_TiranteMusculador.pdf)

- Estiramientos
- Hielo cuando llegues a casa

En casa, por lo menos dos días a la semana, lo mejor es hacerlo todos los días

- Puedes hacer equilibrios
- Tumbado boca arriba (Aquí podrías meter la tobillera lastrada)

1ª semana sin peso

2ª semana con 1 kg

3ª semana y adelante con 2 kg

a) Levantar la pierna estirada y aguantar como antes 15 a 20 segundos, un palmo es suficiente, acuérdate de lo de antes del pie y el tobillo, has de llevarlos hacia arriba antes de comenzar.

b) Levantar la pierna en diagonal de fuera a dentro, y al revés

c) Poner una toalla doblada debajo de la rodilla, y presionarla con la pierna para aplastarla.

- Tumbado boca abajo levantar la pierna un palmo y aguantar. Puedes hacer lo que te explique de ayudándote con la otra pierna doblar la rodilla.
- Sentado, con una toalla o un trapo de debajo de la pierna que va a hacer los ejercicios, doblar y estirar la pierna

### ***Adjunto los dibujos de esto***

