

# TABLA DE EJERCICIOS

## RECOMENDACIONES:


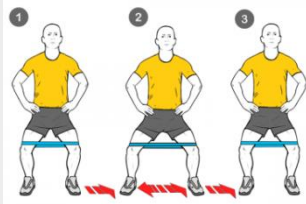
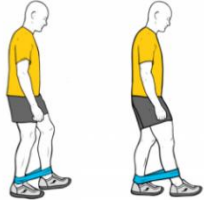

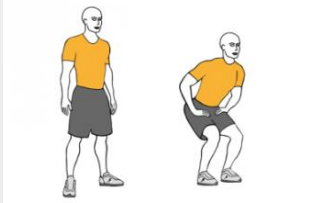
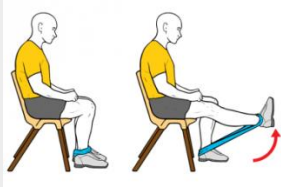
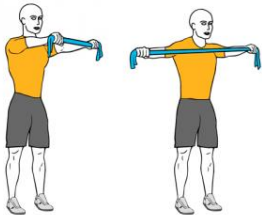

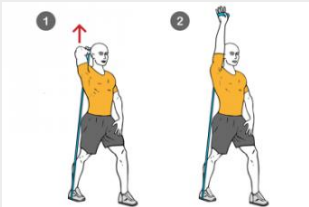
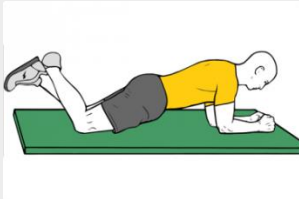
- Si siente molestia leve prosiga el ejercicio y si nota que persiste finalice la actividad.
- Si nota inflamación pare el ejercicio.
- Preste atención a cualquier tipo de crujido en la rodilla y si lo nota pare la actividad.
- Deportes recomendados:
  - Natación. Puede empezar con Aquagym. Si decide nadar por su cuenta evite el estilo de braza porque el movimiento de las piernas puede dañar las rodillas.

## DURACIÓN:

- **Movilidad articular (5-10 minutos) antes de empezar los ejercicios.**
- **Estiramientos (5-10 minutos) al finalizar los ejercicios.**
- La realización total de los ejercicios será aproximadamente de 20-30 minutos.
  - 3 series de entre 8-10 repeticiones cada ejercicio.
  - Los descansos serán de 1' entre series y 1' 30" al cambiar de ejercicio.
  - Si necesita más tiempo de descanso amplíelo 30" más.
- Realizar primero estos ejercicios y si se puede, acompañar seguidamente con 20-30 minutos de bicicleta estática.
  - **IMPORTANTE:** Evitar flexión y extensión extrema en los puntos de máximo pedaleo.

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	

En los dibujos de la leyenda superior se muestran los músculos que se trabajan en cada uno de los ejercicios, por lo que es donde debemos sentir que se está realizando el esfuerzo. Cada cuadrado se corresponde con un ejercicio, siendo por ejemplo el 1, la musculatura que se trabaja en el ejercicio 1 de la siguiente tabla.

1.		<b>Extensión de pierna con goma</b> Sentados en una silla pasamos la banda elástica por debajo del pie. Iniciamos el ejercicio con la pierna flexionada y realizamos una extensión <u>sin ser máxima</u> de la rodilla. Lentamente volvemos a la posición inicial.	2.		<b>Desplazamiento lateral</b> Banda elástica alrededor de los muslos, por encima de las rodillas. Las piernas abiertas a la anchura de los hombros y flexionamos <u>poco</u> las rodillas. Caminaremos varios pasos a la derecha, luego a la izquierda.
3.		<b>Desplazamiento hacia delante</b> Colocamos la banda alrededor de los tobillos. Flexionamos <u>ligeramente</u> las rodillas y manteniendo siempre esa posición andamos con pasos cortos hacia delante.	4.		<b>Remo con goma</b> Flexionamos <u>ligeramente</u> las rodillas y nos inclinamos hacia delante desde las caderas, con la columna vertebral recta. Tiramos hacia atrás con el brazo contrario a la pierna que sujeta la goma y levantamos los codos tanto como se pueda. Baje lentamente y repita.
5.		<b>Sentadilla corta</b> Con los pies colocados a la anchura de los hombros, realizamos una flexión de rodilla <u>de 30º</u> ayudándonos de las manos y los brazos apoyándonos en nuestras caderas para hacer el ejercicio.	6.		<b>Extensión de cuádriceps en silla</b> Sentados y erguidos nos colocamos la banda elástica alrededor de los tobillos y de manera lenta y controlada extendemos la rodilla hacia delante <u>sin llegar a extenderla completamente</u> , lentamente volvemos a bajarla, <u>sin flexionar totalmente</u> .
7.		<b>Espalda con goma</b> Con los pies a la anchura de los hombros. Active la zona abdominal para mantener una buena posición. Con los brazos extendidos hacia delante separe los brazos hacia los lados hasta que la banda toque su pecho evitando que los codos se doblen.	8.		<b>Bíceps con goma</b> De pie con las piernas separadas, la banda elástica en nuestro pie más adelantado y tiramos hacia arriba de la banda. Pisar la banda con el mismo pie que el brazo que vamos a trabajar. También puede hacerlo con una pesa (o botella con agua)
9.		<b>Tríceps por la espalda</b> Pisar la banda con el mismo pie del brazo que vamos a trabajar, el codo ligeramente flexionado y bajamos la mano por detrás de la cabeza sin mover el codo. Activar abdomen También puede hacerlo con una pesa (o botella con agua)	10.		<b>Plancha con rodillas</b> Apoyamos los antebrazos y las rodillas en el suelo. Activamos el core (zona abdominal) manteniendo la columna paralela al suelo. NO permita que la pelvis se doble hacia abajo. 20-30" aproximadamente.