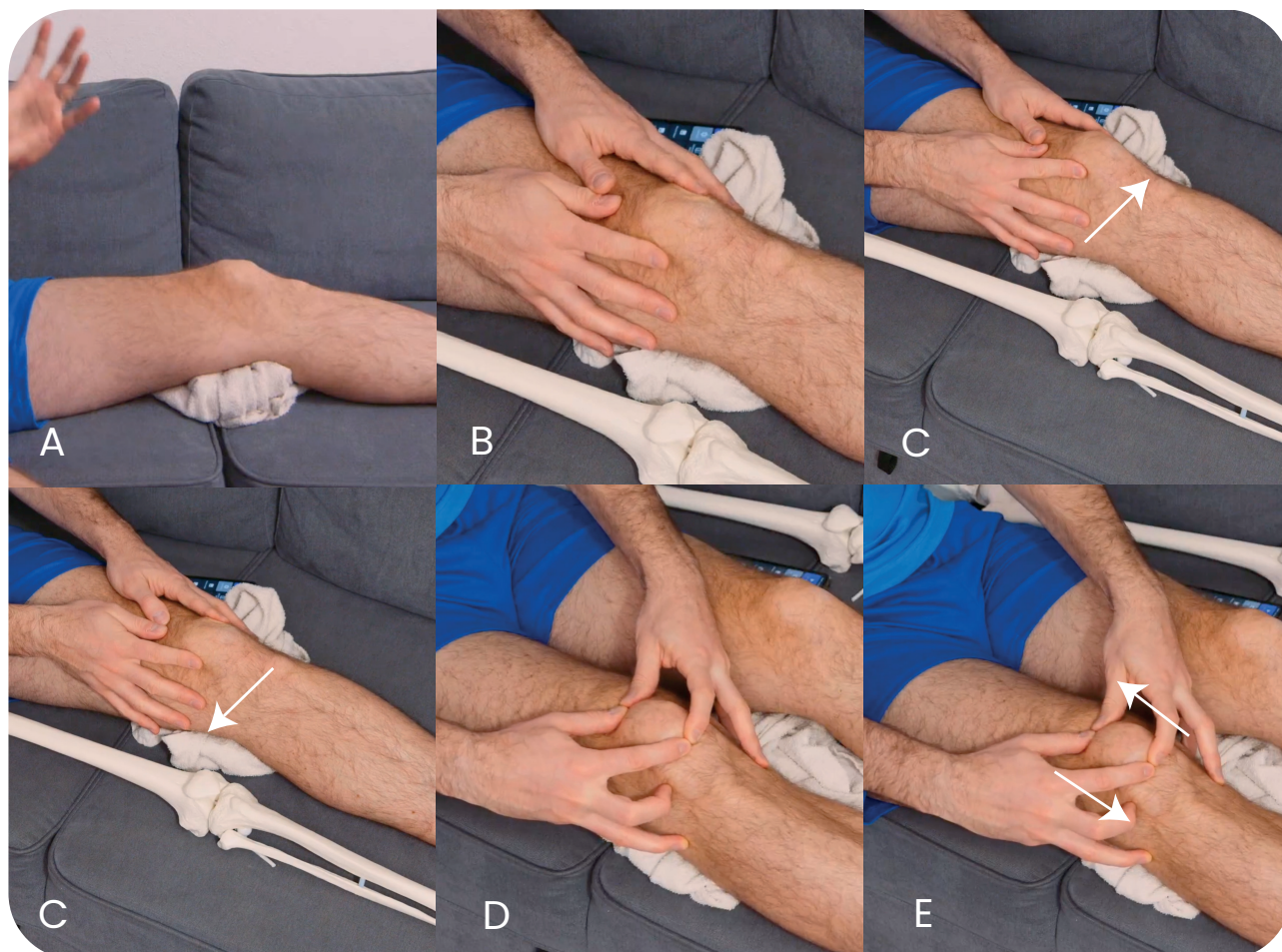




MOVILIDAD

TRANSVERSAL:

- A) Coloca tu pierna estirada sobre una superficie plana, deja la rodilla ligeramente flexionada y coloca una toalla enrollada por debajo.
- B) Pon uno de tus dedos índices a la derecha de la rótula y el otro a la izquierda con un apoyo firme.
- C) Relaja todo lo que puedas la rodilla, mueve la rótula de lado a lado.

LONGITUDINAL:

- D) Rodea la rótula por los lados colocando el dedo índice y pulgar por encima y por debajo de la rótula
- E) Muévela de arriba a abajo.



FUERZA

- A) Coloca tu pierna estirada sobre una superficie plana, coloca una toalla enrollada entre la rodilla y la superficie.
- B) Aprieta la toalla con tu rodilla hacia abajo, contrayendo el muslo y llevando la punta del pie hacia ti al mismo tiempo.

Mantén 5 segundos, relaja y repite.



FUERZA

A) Siéntate al borde del sofá, lleva tus nalgas bien hacia atrás de tal modo que tu pantorrilla quede en contacto con el sofá.

B) Coloca un cojín por detrás de la pierna.

C) Intenta doblar la rodilla apretando el talón contra el cojín.

Mantén 5 segundos, relaja y repite.



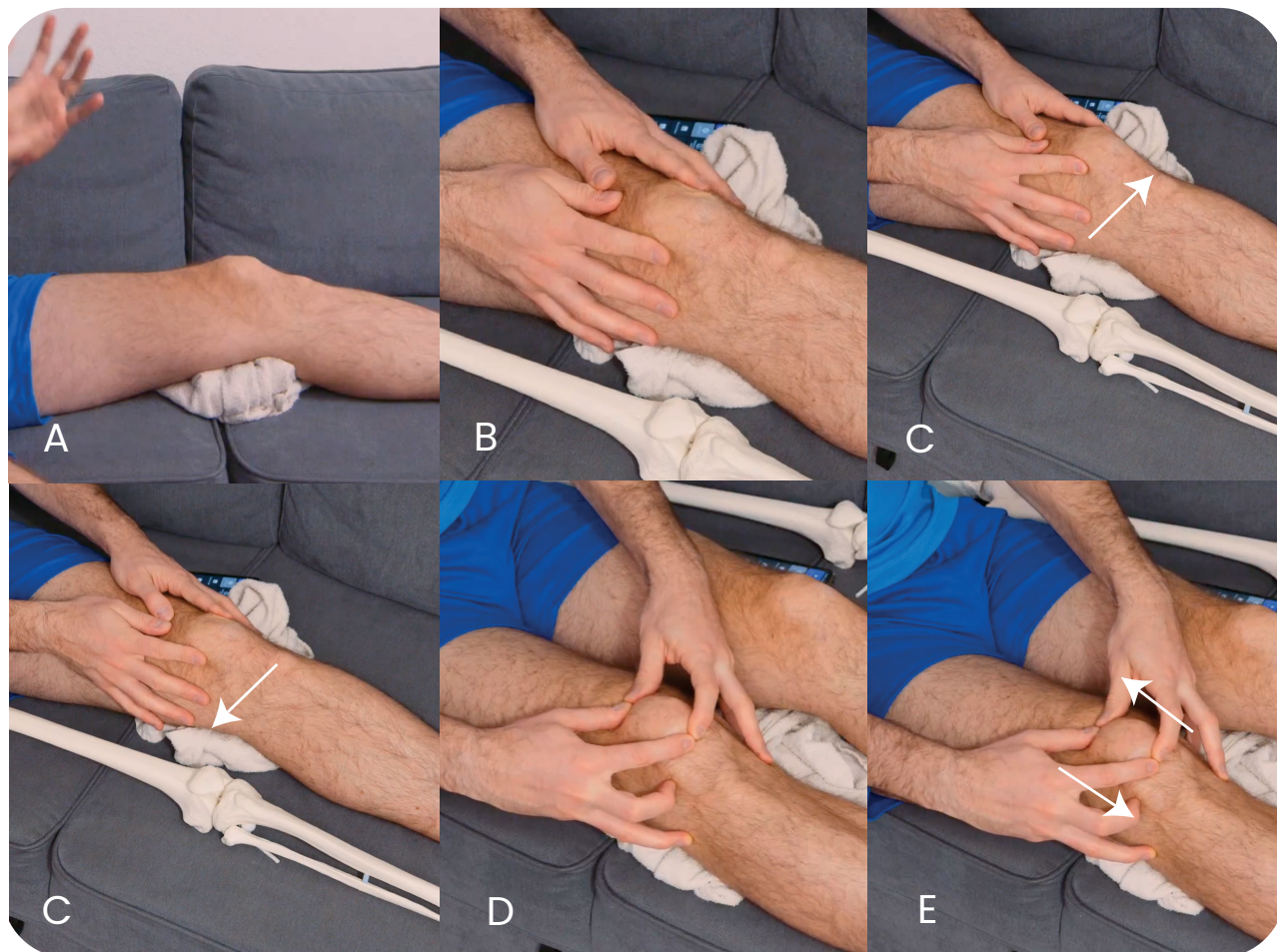
ESTABILIDAD/MOVILIDAD

A) Colócate sentado al borde del sofá y coloca un folio o plato de cartón bajo el pie.

B) Estira tu pierna al máximo deslizando el pie sobre el folio, al llegar al final del movimiento lleva la punta del pie hacia ti.

Mantén unos segundos la posición.

A continuación dobla todo lo que puedas la rodilla deslizando el talón hacia el sofá.



MOVILIDAD

TRANSVERSAL:

- A) Coloca tu pierna estirada sobre una superficie plana, deja la rodilla ligeramente flexionada y coloca una toalla enrollada por debajo.
- B) Pon uno de tus dedos índices a la derecha de la rótula y el otro a la izquierda con un apoyo firme.
- C) Relaja todo lo que puedas la rodilla, mueve la rótula de lado a lado.

LONGITUDINAL:

- D) Rodea la rótula por los lados colocando el dedo índice y pulgar por encima y por debajo de la rótula.
- E) Muévela de arriba a abajo.



FUERZA

A) Siéntate al borde del sofá, coloca uno o dos cojines en el suelo, apoya uno de tus pies encima de tal manera que la rodilla quede a 90° de flexión

B) Aprieta con tu pie hacia abajo aplastando los cojines.

Mantén la contracción durante unos segundos.



FUERZA

A) Colócate sentado al borde del sofá apoyando tus nalgas lo más atrás posible.

B) Eleva tu rodilla hacia el techo lo máximo que puedas, mantén la posición durante unos segundos.

Relaja y vuelve a repetir.



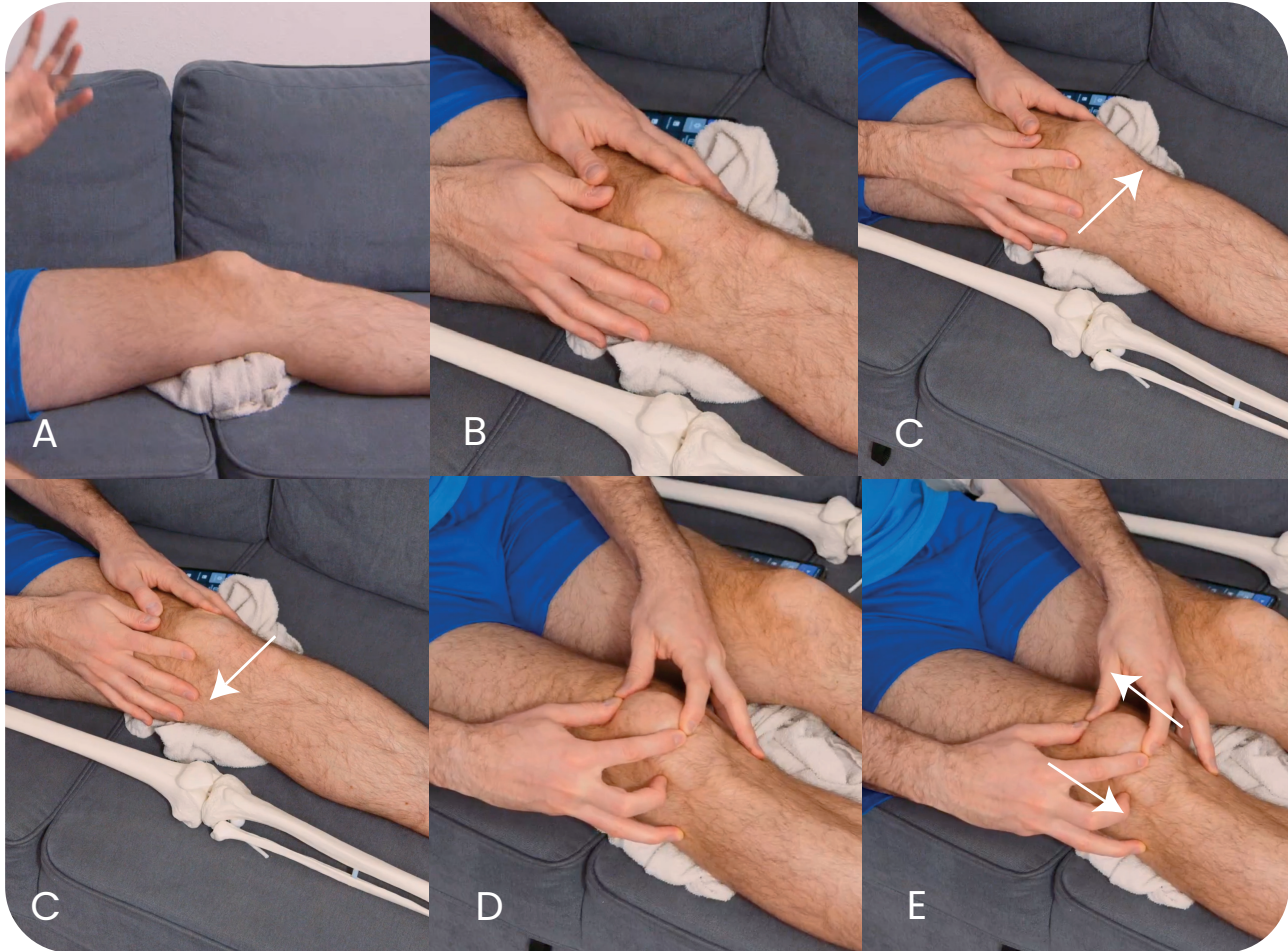
MOVILIDAD/ESTABILIDAD

A) Túmbate boca arriba en tu cama o sofá, colocando media nalga por fuera, dejando al exterior la pierna que vamos a trabajar, la espalda y la pierna contraria tienen que colocarse encima de la cama o sofá.

Coloca un folio o plato de papel en el suelo, apoya tu pie encima y realiza un movimiento de extensión máxima, mantén unos segundos.

B) A continuación realiza una flexión máxima de la rodilla.

Mantén unos segundos y vuelve a repetir el movimiento.



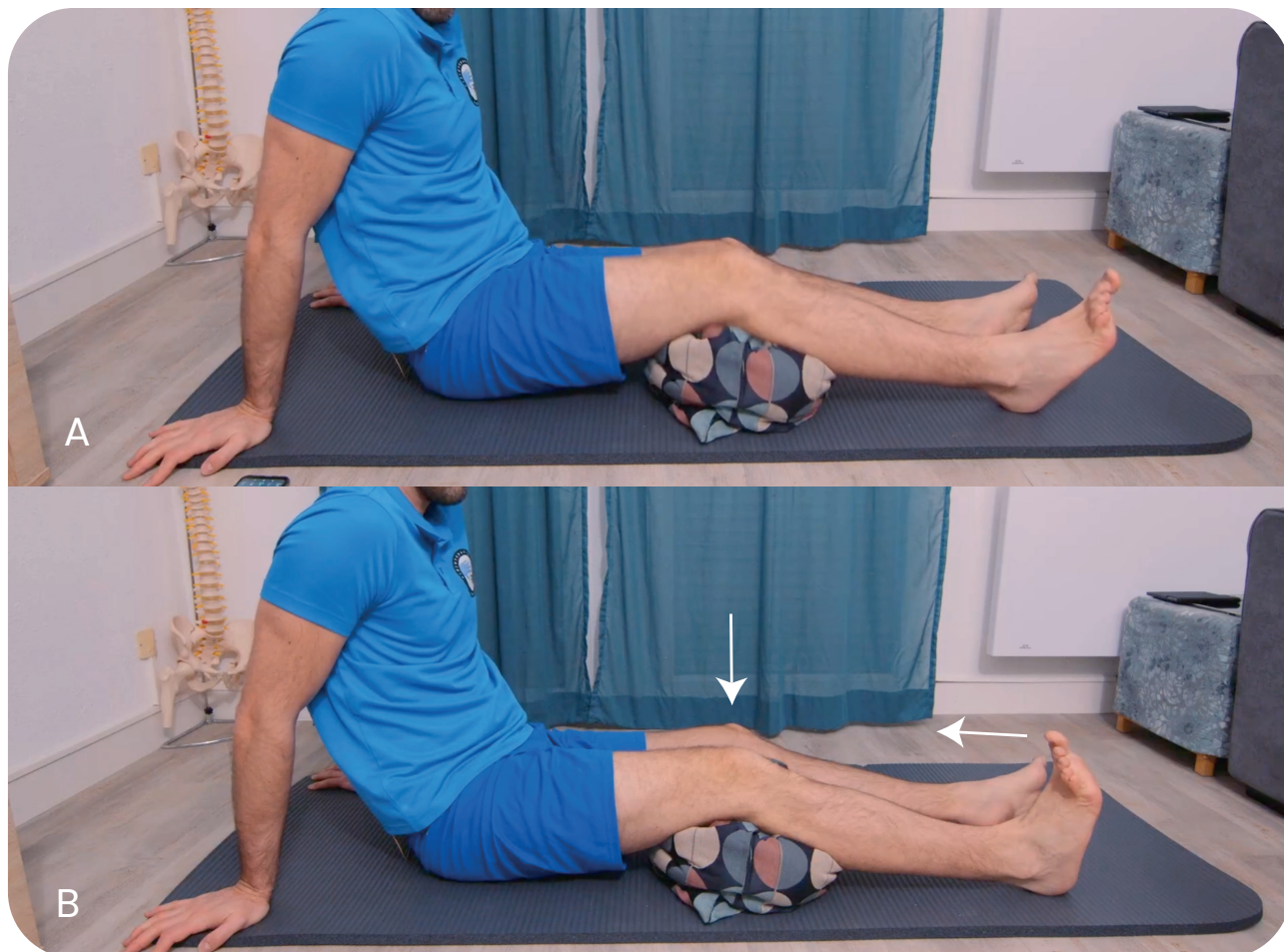
MOVILIDAD

TRANSVERSAL:

- A) Coloca tu pierna estirada sobre una superficie plana, deja la rodilla ligeramente flexionada y coloca una toalla enrollada por debajo.
- B) Pon uno de tus dedos índices a la derecha de la rótula y el otro a la izquierda con un apoyo firme.
- C) Relaja todo lo que puedas la rodilla, mueve la rótula de lado a lado.

LONGITUDINAL:

- D) Rodea la rótula por los lados colocando el dedo índice y pulgar por encima y por debajo de la rótula.
- E) Muévela de arriba a abajo.



FUERZA

A) Siéntate sobre una superficie dura con la pierna estirada.

Coloca un cojín grueso debajo de tu rodilla.

B) Apriétalo con tu pierna hacia abajo mientras llevas la punta del pie hacia ti. Mantén unos segundos.



FUERZA

- A) Tumbate en el suelo, coloca las piernas estiradas encima del sofá, apoyadas a nivel de los tobillos con los pies juntos.
- B) Eleva tus nalgas hacia el techo tanto como puedas, mantén unos segundos la posición



ESTABILIDAD

- A) Siéntate en el sofá o una silla con la rodilla flexionada, coloca un folio bajo el pie.
- B) Como si tu dedo gordo fuera un lápiz, dibuja las letras del abecedario deslizando el folio sobre el suelo.



MOVILIDAD

A) Tumbate en el suelo, coloca un folio debajo de cada pie.

B) Estira las piernas completamente mientras deslizas tus pies por el suelo con la ayuda de los folios.

Flexiona las piernas llevando los talones tan cerca de las nalgas como puedas.



FUERZA

- A) Colócate en el suelo boca arriba, piernas flexionadas.
- B) Rodea uno de tus pies con una cincha o cinturón y mantenla estirada.
- C) Con un poco de ayuda de tus manos eleva la pierna recta hacia el techo separándose únicamente unos 20 cm del suelo.

Mantén unos segundos arriba y repite.



FUERZA

- A) Túmbate de lado, rodillas flexionadas a 90° colocando un pie sobre otro.
- B) Despega la rodilla superior, abriendo tu pierna como si fuera un libro, lo máximo que puedas sin despegar tus pies ni sin mover tu cuerpo.



ESTABILIDAD

A) Ponte de pie, coloca una silla delante de ti.

B) Pon un cojín en el suelo y súbete encima con las piernas estiradas.

Mantén la posición sin agarrarte a la silla durante 40 segundos.



MOVILIDAD

- A) Tumbate boca arriba en el suelo, coloca tus piernas estiradas encima del sofá, apoyadas a nivel de los gemelos.
- B) Desliza una pierna doblando la rodilla hacia el pecho todo lo que puedas
A continuación estírala lentamente hasta volver a la posición inicial.



FUERZA

A) Túmbate boca arriba, coloca varios cojines debajo de las rodillas, de manera que estén dobladas al menos a 90°.

B) Estira la rodilla lo máximo que puedas con la pierna ligeramente rotada hacia fuera. Al llegar arriba lleva la punta de pie hacia ti.

Mantén la posición durante unos segundos.



FUERZA

A) Túmbate boca abajo, apoya tu cabeza sobre tus manos.

B) Lleva el talón hacia la nalga todo lo que puedas, controlando el movimiento lentamente.

Mantén la posición durante unos segundos.



ESTABILIDAD

A) De pie, coloca una silla delante de ti.

B) Despega un pie del suelo, la pierna que esté apoyada debe quedar completamente estirada.

Mantén esta posición unos 40 segundos.



FUERZA

- A) Túmbate boca arriba en el suelo, apoya los pies encima del sofá, dobla las rodillas.
- B) Eleva las nalgas hacia el techo, mantén la posición durante unos segundos. Desciende las nalgas lentamente.



FUERZA

- A) Siéntate en una silla, coloca tus nalgas lo más atrás posible. Introduce una toalla enrollada entre las piernas.
- B) Estira una pierna al máximo, llevando la punta de pie hacia ti al extenderla por completo.

Mantén unos segundos la posición, alterna con la pierna contraria.



FUERZA

A) Siéntate en una silla, coloca tus nalgas lo más atrás posible.

Coloca un peso encima de la rodilla.

B) Eleva la pierna hacia al techo lo que puedas.

Mantén unos segundos la posición y descansa.



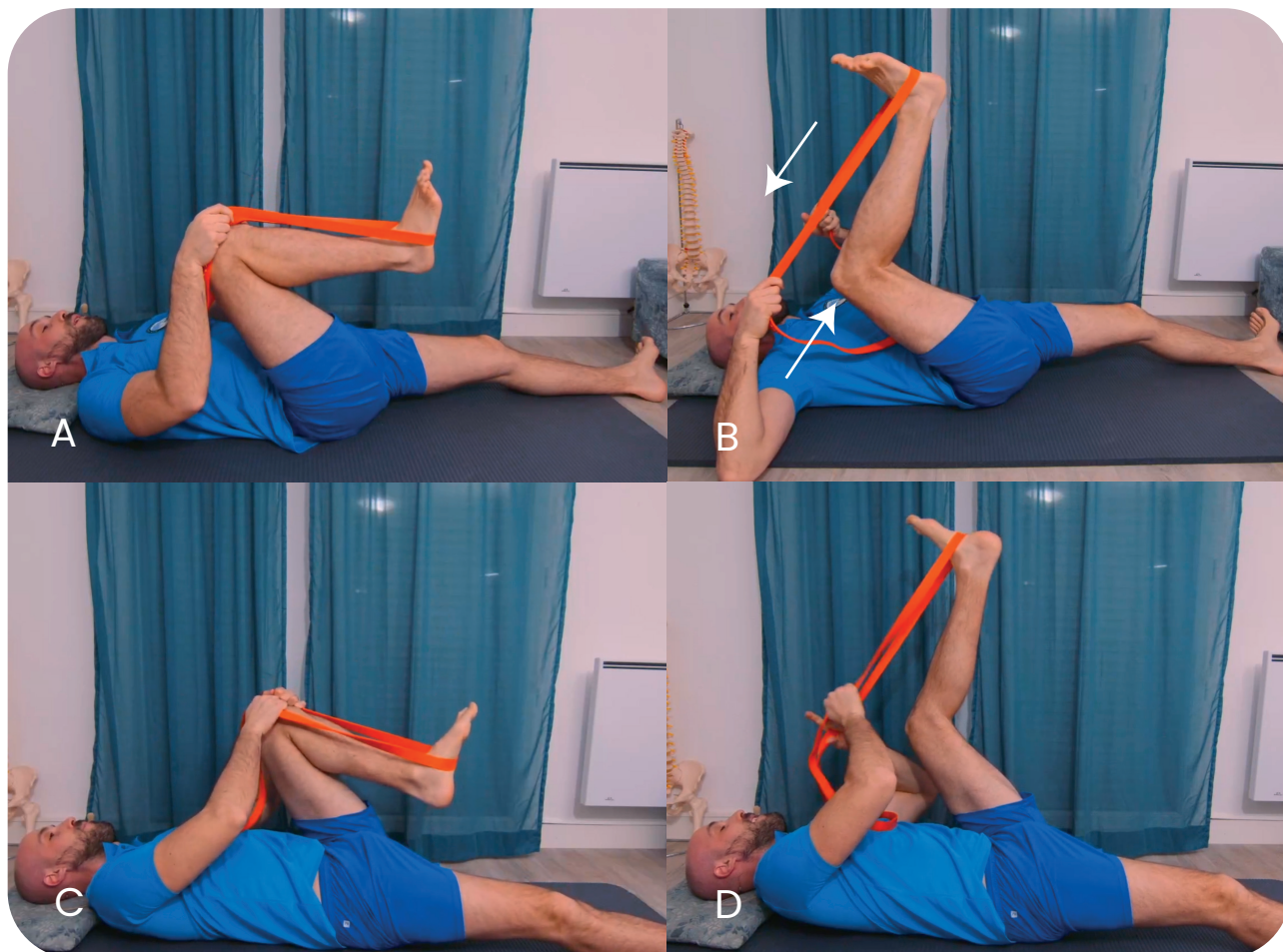
ESTABILIDAD

A) De pie, coloca una silla delante de ti.

Pon un cojín en el suelo y apoya un pie encima, deja la pierna totalmente estirada.

B) Despega la pierna contraria del suelo.

Mantén esta posición 40 segundos si es posible sin apoyarte.



MOVILIDAD

- A) Túmbate boca arriba, coje una cincha o cinturón.
- B) Colócala hacia la mitad de la planta del pie y tirando de ella lleva tu rodilla hacia el pecho todo lo que puedas.
- C) Desde esta posición intenta estirar la rodilla lo que puedas, sin despegar la rodilla del pecho, deberías notar una ligera tirantez en la parte posterior del muslo.
- D) Mantén durante 30 segundos.



FUERZA

A) Colócate boca arriba con una pierna estirada, la pierna contraria debe estar doblada con el pie apoyado.

Rota la pierna estirada ligeramente hacia fuera para que la punta del pie apunte al exterior.

B) Eleva la pierna lo más recta posible hacia el techo, separándola unos 30 cm del suelo.

Mantén unos segundos y relaja.



FUERZA

A) Túmbate de lado, dobla la pierna inferior, y estira la pierna superior. Deja la mano del brazo que queda por arriba apoyada en el suelo a nivel del pecho, con el codo doblado, para dar mayor estabilidad.

B) Lleva la pierna superior hacia delante como si quisieras dar una patada, con la punta del pie hacia ti, llegando hasta donde puedas.

A continuación, lleva tu pierna estirada hacia atrás todo lo que puedas, llevando la punta del pie hacia abajo.



ESTABILIDAD

- A) De pie, coloca una silla delante de ti.
- B) Eleva los talones y mantén el equilibrio sobre las puntas de los pies unos segundos.
- C) A continuación eleva las puntas de los pies quedándote apoyado únicamente en los talones.

Puedes ayudarte de la silla o hacerlo en equilibrio.



MOVILIDAD

- A) Túmbate boca arriba, deja una pierna estirada y la otra flexionada.
- B) Coloca una cincha o cinturón por delante del tobillo de la pierna flexionada.
- C) Usa tus brazos para tirar hacia ti, doblando tu rodilla lo que puedas sin forzar.

Mantén 30 segundos.



FUERZA

A) De pie, colócate cerca de una pared, apoya la espalda y las nalgas. Los pies deben estar separados de la pared a una distancia de un pie más o menos.

Pies separados a la anchura de los hombros entre sí, y ligeramente rotados hacia fuera.

B) Flexiona tus rodillas unos 30 grados, como si quisieras sentarte en la pared.

Mantén la posición 60 segundos.



FUERZA

A) Coge un palo y ponte de pie con la espalda y las nalgas pegadas a la pared.

Separa tus pies de la pared a una distancia de un pie aproximadamente y déjalos un poco rotados hacia fuera.

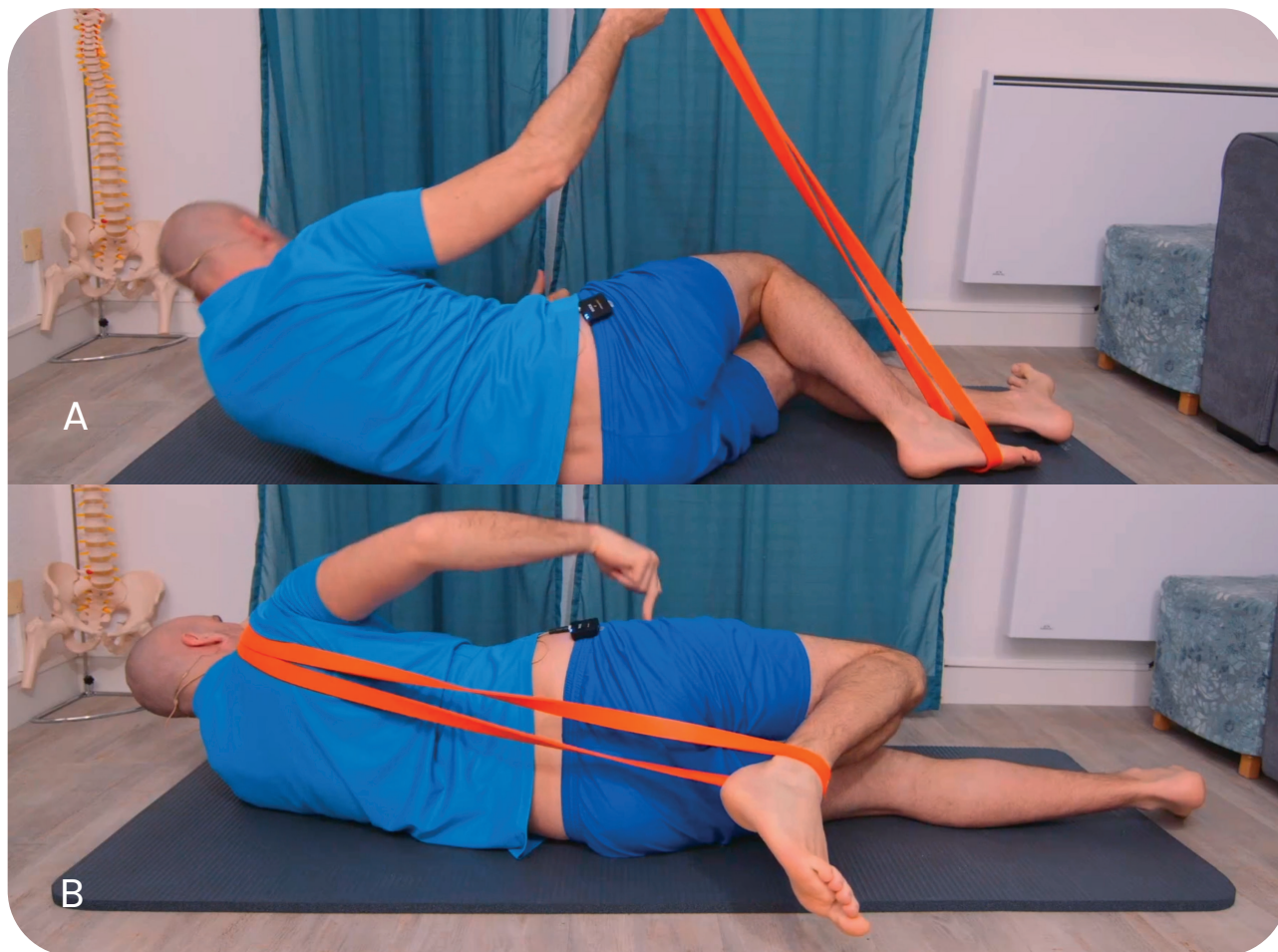
B) Con la espalda recta, los omóplatos juntos, desliza el palo sobre tus muslos, doblando las rodillas, llegando por encima de las rodillas. Los brazos siempre estirados, relajados.

Vuelve a la posición inicial estirando las rodillas.



ESTABILIDAD

- A) De pie, coloca una silla delante y un cojín en el suelo.
 - B) Súbete al cojín con ambos pies, eleva los talones manteniéndote sobre las puntas de los pies unos segundos.
 - C) A continuación eleva las puntas quedándote en equilibrio sobre los talones.
- Mantén unos segundos y repite.



MOVILIDAD

A) Siéntate en el suelo y coge una cincha larga o cinturón.

Dobla la pierna que vas a trabajar, y coloca el elástico debajo del pie.

Túmbate de lado, sobre la pierna que no vas a flexionar. La cincha debe quedar rodeando el tobillo de la pierna que queda arriba.

B) Tira del elástico hacia ti con tus manos, doblando la rodilla lo que puedas.

Una vez que notes tensión en el muslo, lleva tu cadera hacia atrás, hasta que notes mayor tirantez.

Mantén durante 30 segundos.



FUERZA

A) Colócate de espaldas a la pared, apoya tus pies a una distancia de un pie.

Pon las manos en tu cintura, y mantén siempre la espalda recta.

Flexiona las caderas y las rodillas como si quisieras sentarte buscando la pared con tus nalgas.

B) Toca la pared y vuelve a la posición inicial estirando las rodillas y contrayendo los glúteos.



FUERZA

A) De pie, al lado de una pared, sube encima de un libro con una sola pierna.

B) Flexiona la pierna contraria llevando el talón hacia la nalga.

Mantén unos segundos la posición.



ESTABILIDAD

A) De pie, coloca una silla delante y un cojín en el suelo.

B) Apoya los dos pies y flexiona tus rodillas.

Mantén esta posición durante 60 segundos, si es necesario apóyate en la silla.



MOVILIDAD

A) Túmbate sobre la espalda con piernas estiradas.

B) Desliza el talón de una de tus piernas hacia las nalgas, doblando la rodilla todo lo que puedas. Una vez llegado al máximo, estira tu rodilla en el aire, con la punta del pie hacia ti.

Baja la pierna hacia el suelo totalmente estirada.

Alterna con la otra pierna.



FUERZA

A) Túmbate boca arriba , flexiona tus rodillas (cuanto más dobladas estén mayor será la dificultad) y apoya los pies en el suelo.

B) Eleva las nalgas hacia el techo, hasta formar una línea recta entre tus hombros y tus rodillas.

Mantén la posición durante unos segundos.

Baja lentamente, al tocar el suelo vuelve a elevar las nalgas.



FUERZA

- A) Siéntate en una superficie alta, por ejemplo el brazo del sofá o una silla alta (coloca cojines si es necesario para elevarte).
- B) Levántate despacio con la espalda recta, deslizando tus manos sobre los muslos, estirando tus rodillas y contrayendo tus glúteos.
- C) Una vez de pie, vuelve a la posición inicial doblando tus rodillas, llevando los glúteos hacia atrás, siempre con la espalda recta.



DÍA 10

EJERCICIO 4 EQUILIBRIO UNIPODAL CON FLEXIÓN DE RODILLA



ESTABILIDAD

De pie, coloca una silla delante de ti.

Quédate en equilibrio sobre un pie, dobla ligeramente la pierna de apoyo.

Mantén la posición durante 60 segundos.



MOVILIDAD

- A) Elige o combina estas dos opciones de ejercicio para la extensión de rodilla, vistas en días anteriores.



FUERZA

- A) Colócate de lado, apoya la cabeza sobre el brazo que queda por debajo.
- B) Apoya el brazo contrario por delante para dar mayor estabilidad.
- C) Coloca tus piernas juntas con una flexión de 90° de rodillas.
- D) Rota tus caderas hacia delante, para elevar tus pies del suelo.
- E) Abre la pierna superior despegando la rodilla que queda arriba, y manteniendo los pies en contacto, sin mover la espalda.
- F) Mantén unos segundos en la posición de máxima apertura.
- G) Deja caer la pierna hasta la posición inicial.



FUERZA

- A) Túmbate boca abajo, rota hacia fuera la pierna a trabajar para que el borde interno de tu dedo gordo esté en contacto con el suelo.
- B) Con la pierna totalmente estirada, contrae el glúteo y eleva la pierna hacia el techo lo que puedas.

Mantén unos segundos la contracción.



ESTABILIDAD

A) De pie, coloca una silla delante de ti.

B) Súbete encima de un cojín con una sola pierna, flexiona un poco la rodilla de apoyo.

Mantén la posición durante 30 segundos.



MOVILIDAD

A) Elige el ejercicio que más te haya gustado o con el que más cómodo te sientas para trabajar la flexión de rodilla.



FUERZA

- A) Colócate de lado, apoya tu cabeza sobre el brazo inferior, la pierna inferior debe quedar un poco flexionada.
- B) Estira la pierna superior y mantén la punta del pie siempre hacia delante.
- C) Con el pie paralelo al suelo eleva la pierna hacia el techo hasta 45°
- D) Mantén arriba unos segundos la posición, bájala despacio, toca el suelo y vuelve a subir.



FUERZA

A) Siéntate sobre una silla.

Entrelaza tus manos por delante con los brazos estirados.

B) Inclínate hacia delante con la espalda recta, despega las nalgas de la silla y estira tus rodillas hasta que quedes de pie, contrayendo tus glúteos al final.

Desciende despacio controlando el movimiento, doblando rodillas y llevando tus nalgas hacia la silla.



ESTABILIDAD

De pie, coloca una silla delante de ti.

Apóyate sobre una sola pierna.

Eleva el talón quedándote sobre la punta del pie, mantén unos segundos.

Eleva la punta del pie quedándose únicamente apoyado en el talón, mantén unos segundos.



MOVILIDAD

- A) Sentado en el suelo con la pierna a trabajar estirada, coloca un cojín o toalla doblado debajo del tobillo.
- B) Pon un peso o lastre justo encima de la rodilla y mantén esta postura de extensión entre 5 y 10 minutos.



FUERZA

- A) Túmbate boca a arriba, rodillas a 90° y pies apoyados en el suelo.
Cruza la pierna contraria sobre el muslo.
- C) Eleva la pelvis hacia el techo, contrayendo las nalgas al final del recorrido.
Mantén unos segundos y a continuación baja lentamente.



FUERZA

- A) Coge un palo y colócate de espaldas a la pared sin apoyarte en ella. Los pies tienen que quedar a una distancia de la pared igual a la longitud de un pie.
- B) Con la espalda recta, hombros atrás, brazos estirados y mirada al frente, desliza el palo sobre los muslos, doblando tus rodillas y llegando hasta tus rótulas.
- C) Vuelve a la posición inicial estirando tus piernas y contrayendo tus glúteos.

Puedes modificar la profundidad del ejercicio si lo encuentras poco exigente, cuanto más abajo más difícil.



ESTABILIDAD

A) De pie, coloca una silla delante de ti.

Coloca un cojín en el suelo.

Apoya un solo pie sobre el cojín.

B) A continuación eleva el talón quedando únicamente apoyado sobre la punta del pie, mantén unos segundos.

C) Hacemos el movimiento contrario elevando la punta, mantén unos segundos la posición.



MOVILIDAD

A) Ponte en cuadrupedia, con los empeines de los pies apoyados en el suelo.

B) Poco a poco, lleva tus nalgas hacia los talones.

Quédate en una posición en la que te encuentres cómodo y no tengas mucho dolor.

Aguanta la posición 60s.



FUERZA

- A) Túmbate de lado, apoya tu cabeza sobre el brazo inferior y coloca la pierna inferior un poco flexionada.
- B) Eleva la pierna superior totalmente estirada, con la punta del pie hacia ti, desde esta posición dibuja círculos pequeños con el talón realizando el movimiento desde la cadera, hacia fuera y hacia dentro, de manera lenta y controlada.



DIA 14

EJERCICIO 3 SENTADILLAS CON BASTÓN



FUERZA

A) De pie, coge un palo y colócalo por encima de tus hombros, cogiéndolo con las manos.

Abre tus piernas a la anchura de las caderas, coloca los pies ligeramente rotados hacia fuera.

B) Con la espalda recta, lleva tus nalgas hacia atrás como si quisieras sentarte, doblando las rodillas evitando que éstas se vayan hacia adentro, sin bajar mucho.

Vuelve a la posición inicial manteniendo tu espalda recta y estirando tus rodillas, contrayendo glúteos al subir.



ESTABILIDAD

A) Colócate de pie cerca de una pared, eleva una pierna para quedarte en equilibrio.

B) Con la pierna que queda libre toca con la punta del pie delante, detrás, del lado exterior abriendo la pierna hacia fuera, y del lado interior.



MOVILIDAD

A) Elegir un ejercicio de extensión de los vistos en días anteriores



FUERZA

A) Siéntate en el suelo de espaldas al sofá, con la mitad de la espalda apoyada en el borde.

Dobla tus rodillas a 90°, piernas más abiertas que la anchura de los hombros y pies rotados ligeramente hacia fuera, tus pies siempre tienen que estar apoyados en el suelo.

B) Coloca tus manos encima de las rodillas y eleva tu pelvis hacia el techo contrayendo tus nalgas.

Debes formar una línea recta entre los hombros y las rodillas al final del recorrido.



FUERZA

A) De pie, coloca una silla delante tuya y apoya uno de tus pies sobre ella, la punta del pie que mira hacia delante.

La otra pierna queda apoyada en el suelo estirada.

B) Lleva el peso de tu cuerpo hacia delante con la espalda recta, doblando la rodilla de la pierna que queda encima de la silla.

Vuelve a la posición inicial y repite.



FUERZA

A) De pie, coge un bastón.

B) Con la espalda recta, los hombros atrás y los omóplatos conectados desliza el bastón sobre tus muslos con los brazos estirados, tus rodillas se doblan a medida que bajas, llegando hasta tus rotulas.

Vuelve a la posición inicial extendiendo tus rodillas.

Repite.



MOVILIDAD

A) De los ejercicios anteriores, elige el que más te guste para trabajar la extensión de rodilla.



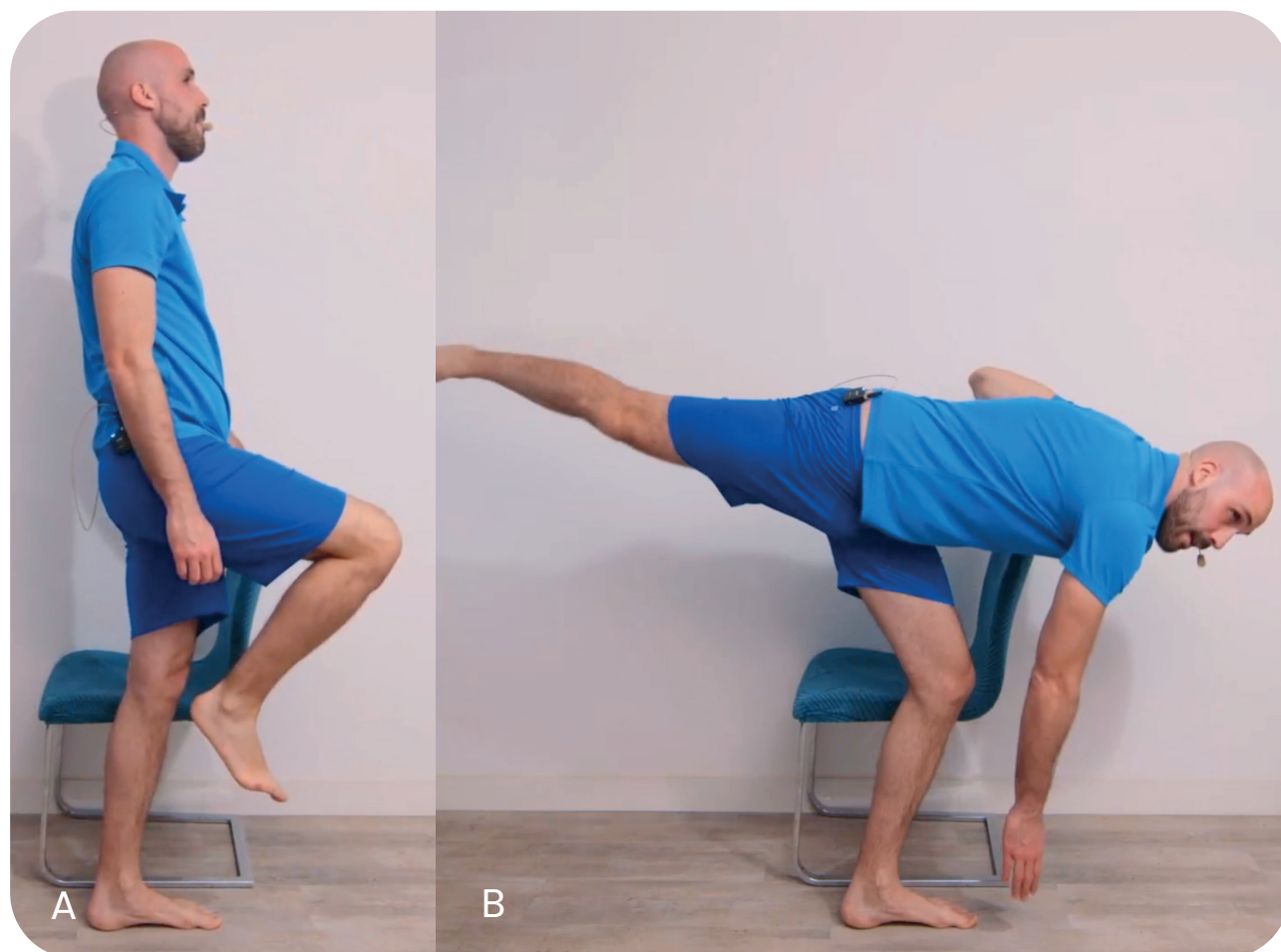
FUERZA

A) De pie, coge un peso entre tus manos a la altura del pecho de tal manera que los codos queden mirando hacia fuera.

Abre las piernas un poco más que la anchura de tus caderas, rota los pies ligeramente hacia afuera.

B) Lleva tus glúteos hacia atrás como si quisieras sentarte, doblando las rodillas, sin que estas vayan hacia adentro, manteniendo siempre la espalda recta.

Vuelve a la posición inicial estirando tus piernas.



FUERZA

A) Coge una silla y colócate de pie al lado. Sujétate con una mano al respaldo.

Ponte en equilibrio sobre la pierna más cercana a la silla.

Puedes flexionar ligeramente esta rodilla durante el ejercicio.

B) Lleva la pierna contraria recta hacia atrás inclínandote hacia delante con la espalda recta, como si quisieras coger algo del suelo. Tu pierna queda estirada en la prolongación de la espalda, en la horizontal.

Para volver a la posición inicial, balancea tu cuerpo hacia atrás con la espalda siempre recta, flexionando la pierna que queda libre.



ESTABILIDAD

De pie, coloca tus manos en la cintura y flexiona un poco las rodillas.

Abre una pierna todo lo que puedas.

A continuación aproxima la pierna contraria, dejando siempre un pequeño espacio entre ellas.



MOVILIDAD

A) De los ejercicios anteriores, elige el que más te guste para trabajar la flexión de rodilla.



FUERZA

A) Coge un palo y añádele algo de peso.

B) De pie, piernas separadas un poco más que el ancho de tus caderas, pies rotados ligeramente hacia fuera. Con tu espalda recta, los hombros atrás y la mirada al frente, desliza el palo por delante de los muslos doblando las caderas, llegando con el palo hasta las rótulas. Las rodillas se doblan a medida que bajamos.

Estira tus piernas deslizando el palo hacia arriba sin perder la posición de tu espalda para volver a la posición inicial.

Modifica la profundidad del ejercicio para que sea más desafiante si lo necesitas.



FUERZA/ESTABILIDAD

A) Coloca un libro grueso en el suelo, y pon un pie encima de él.

Coloca un bastón a tu lado, y apóyalo en el suelo.

B) Lleva todo el peso de tu cuerpo sobre la pierna que queda sobre el libro, extendiendo la rodilla al máximo muy lentamente.

Utiliza el bastón para no perder el equilibrio y modular el peso sobre la pierna de apoyo.

Desciende hacia atrás rápidamente.



FUERZA/ESTABILIDAD

A) Coloca una silla cerca de ti para no perder el equilibrio.

B) Avanza una pierna, la pierna contraria debe quedar queda más atrás, apoyada sobre la punta del pie.

Manteniendo la espalda recta, dobla las rodillas, no es necesario bajar demasiado, mantén unos segundos.

Extiendelas volviendo a la posición inicial lentamente.



MOVILIDAD

A) De los ejercicios anteriores, elige el que más te guste para trabajar la extensión de rodilla.



FUERZA

A) Siéntate en el suelo de espaldas al sofá, con la mitad de la espalda apoyada en el borde.

Dobla tus rodillas a 90°, piernas más abiertas que la anchura de los hombros y pies rotados ligeramente hacia fuera, tus pies siempre tienen que estar apoyados en el suelo.

Coloca tus manos a nivel de la nuca para sujetar la cabeza.

B) Eleva la pelvis hacia el techo contrayendo tus nalgas.

Vuelve a la posición inicial lentamente.



FUERZA

A) Coge dos sillas y pon una delante tuya y otra detrás, de manera que el respaldo de la de delante quede hacia ti, y la zona para sentarse de la de atrás mire hacia ti.

Ancla la punta del pie en la silla posterior, deja la otra pierna en el suelo estirada, la silla anterior te servirá para mantener el equilibrio.

B) Con la espalda recta, dobla la rodilla de la pierna de apoyo suavemente.

Vuelve lentamente a la posición inicial.

Cuanto más flexiones la rodilla más difícil será el ejercicio.



ESTABILIDAD

A) Coloca un libro grueso en el suelo, y pon un pie encima de él.

Coloca un bastón a tu lado, y apóyalo en el suelo.

B) Sube el escalón rápidamente ayudándote con el bastón.

Una vez que tu pierna de apoyo esté estirada, lleva la pierna contraria hacia delante

C) Flexiona lentamente la pierna de apoyo hasta que el talón toque el suelo.

Vuelve a subir hacia atrás para volver a la posición inicial.

Cuanto más lento sea el ejercicio mayor será su dificultad.



MOVILIDAD

- A) De los ejercicios anteriores, elige el que más te guste para trabajar la flexión de rodilla.



FUERZA

A) Coloca un libro grueso en el suelo y una silla cerca de ti.

Ponte de pie, una mano apoyada en el respaldo de la silla.

B) Lleva una de las piernas hacia atrás, dejándola apoyada únicamente sobre los dedos de los pies.

Manteniendo la espalda siempre recta, dobla ambas rodillas y desciende hasta que la rodilla posterior toque el libro.

A continuación vuelve a la posición inicial colocando ambas piernas juntas.



FUERZA

Para calcular a qué distancia debes colocarte, siéntate en una silla y estira una de tus piernas al máximo; donde caiga tu pie ponte de pie y es en este nivel que debes quedarte.

- A) Ponte de pie con la referencia mencionada y coloca una de las piernas apoyada sobre la silla, sobre los dedos o sobre el empeine.
- B) Coge el bastón y apóyalo verticalmente en el suelo, con la mano contraria a la pierna sobre la que estás en equilibrio.

Manteniendo la espalda recta, flexiona la rodilla de la pierna de apoyo lo que puedas.

Cuanto mayor sea la flexión mayor será la dificultad del ejercicio.



FUERZA / ESTABILIDAD

Coge un libro y un bastón.

A) Pon el libro en el suelo y quédate a un lado de pie.
Pon un pie encima del libro, con la mano del brazo contrario coge el bastón vertical y apóyalo en el suelo.

B) Separa las piernas y transfiere todo el peso del cuerpo sobre la pierna que queda sobre el libro, estirándola para que la otra quede en el aire.

Baja despacio flexionando la rodilla de apoyo y controlando el movimiento, Repite.



MOVILIDAD

A) De los ejercicios anteriores, elige el que más te guste para trabajar la extensión de rodilla.



FUERZA / ESTABILIDAD

A) De pie, coge un plato de cartón o algo que pueda deslizar por el suelo.

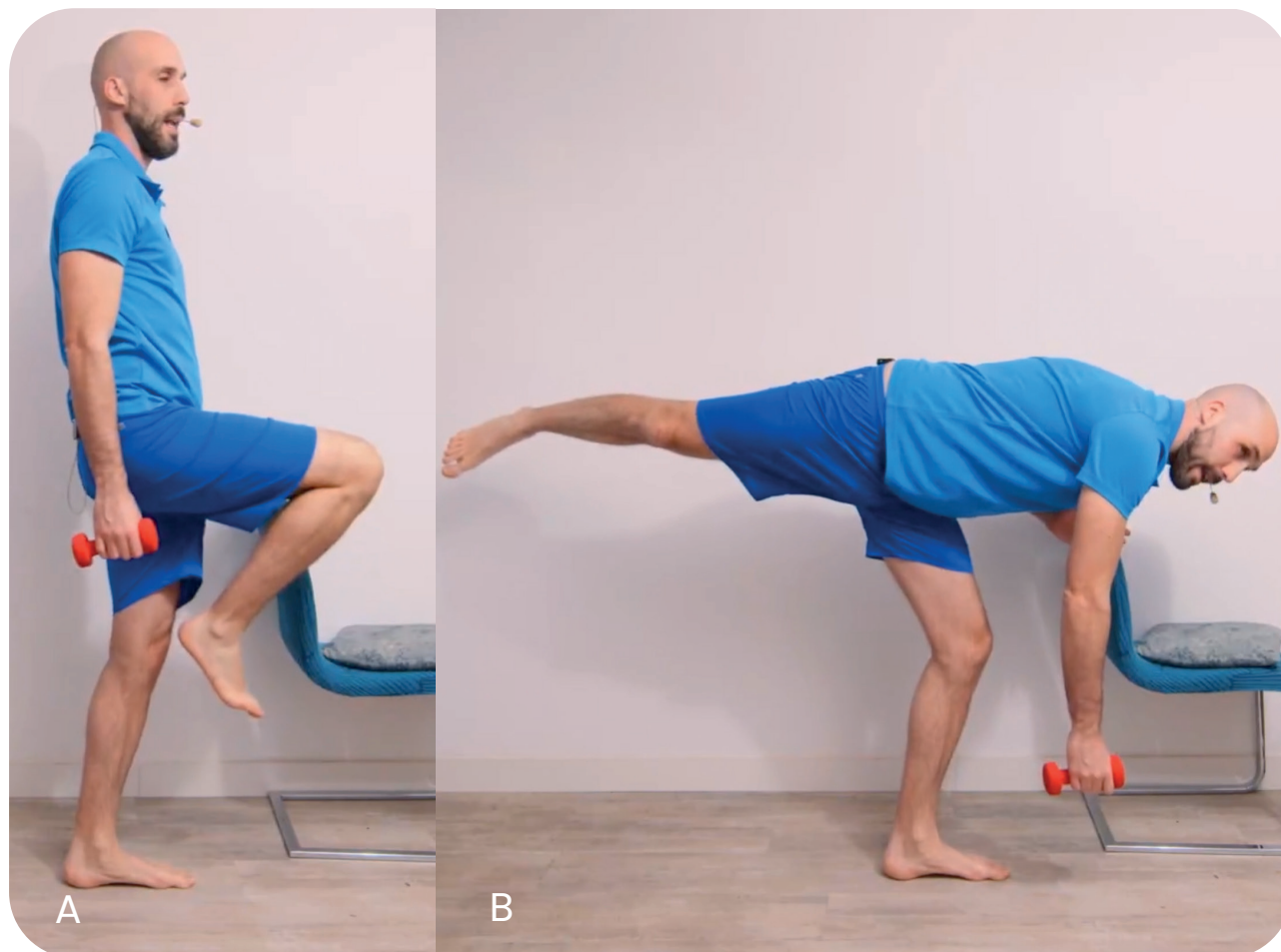
Colócate cerca de una pared o con una silla al lado.

Pon el plato en el suelo, apoya uno de tus pies sobre él a nivel de los dedos.

B) Desliza la pierna hacia atrás todo lo que puedas, manteniendo la espalda recta.

Vuelve a la posición inicial deslizando la pierna hacia delante.

Cuanto más lejos deslices el plato mayor dificultad tendrá el ejercicio.



FUERZA / ESTABILIDAD

A) Coge una silla y colócate de pie al lado. Sujétate con una mano al respaldo.

Coge un peso con la mano contraria a la pierna de apoyo.

Ponte en equilibrio sobre la pierna más cercana a la silla.

Puedes flexionar ligeramente esta rodilla durante el ejercicio.

B) Lleva la pierna contraria recta hacia atrás inclinándote hacia delante con la espalda recta, como si quisieras coger algo del suelo. Tu pierna queda estirada en la prolongación de la espalda, en la horizontal.

Para volver a la posición inicial, balancea tu cuerpo hacia atrás con la espalda siempre recta, flexionando la pierna que queda libre.



ESTABILIDAD

A) Coloca un libro grueso en el suelo, y pon un pie encima de él.

Coloca un bastón a tu lado, y apóyalo en el suelo.

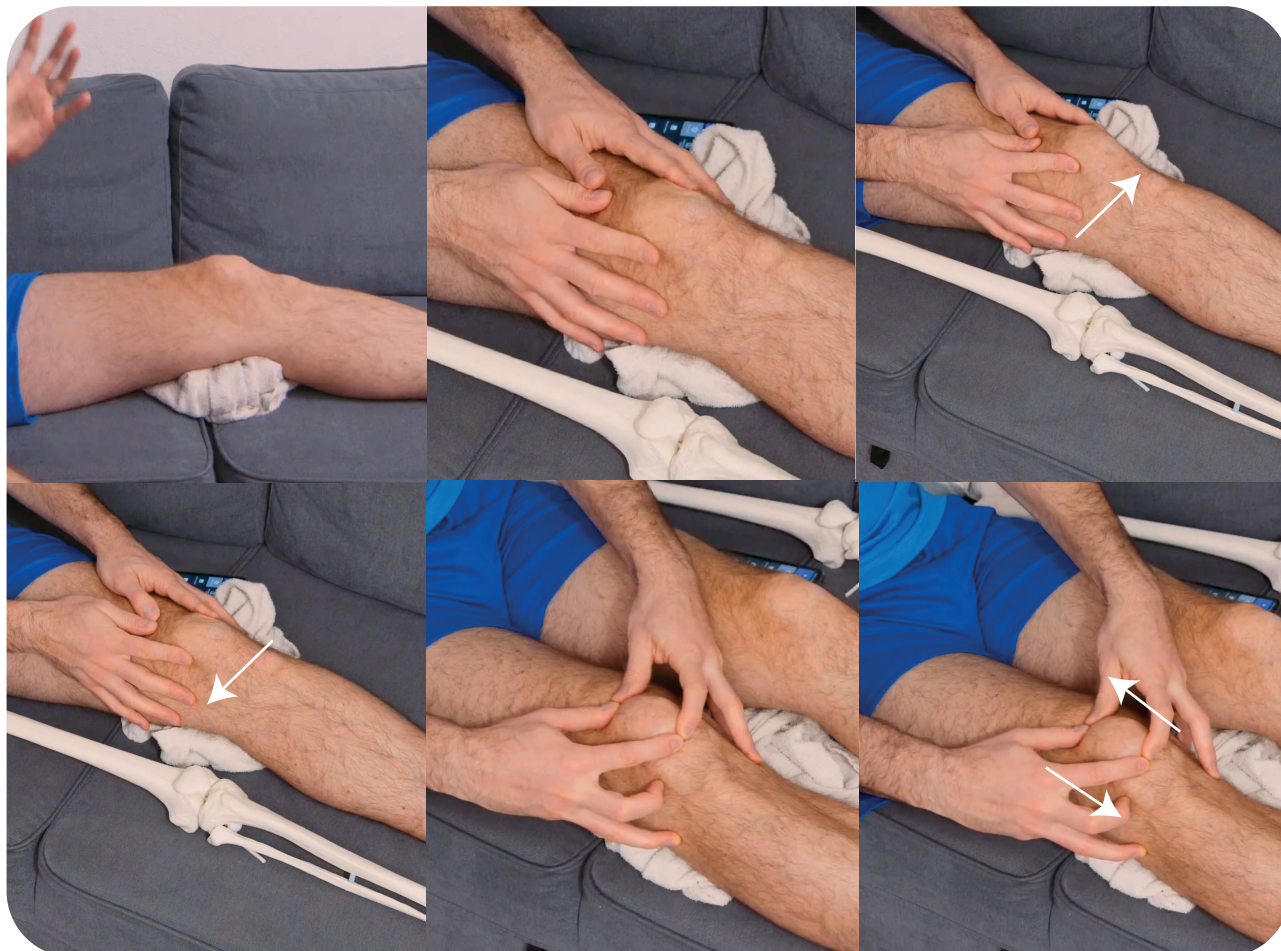
B) Lleva todo el peso de tu cuerpo sobre la pierna que queda sobre el libro, extendiendo la rodilla al máximo muy lentamente.

C) Una vez que tu pierna de apoyo esté estirada, lleva la pierna contraria hacia delante.

Flexiona lentamente la pierna de apoyo hasta que el talón toque el suelo.

Vuelve a subir hacia atrás y termina en la posición inicial.

Cuanto más lento sea el ejercicio más será su dificultad.



MOVILIDAD

- A) Puedes realizar la movilización de rótula aprendida anteriormente y el ejercicio para trabajar la flexión y la extensión que más te guste de los vistos anteriormente.



DIA 21

EJERCICIO 2 TRABAJO DE GLÚTEOS



FUERZA

A) Elige el ejercicio de glúteos que más te guste de todos los que ya hemos hecho.



FUERZA

A) Realiza el ejercicio de sentadilla que más te guste de los explicados con anterioridad.



FUERZA

A) Haz el ejercicio de peso muerto que más te guste de los vistos en días anteriores.



ESTABILIDAD

A) Puedes hacer el ejercicio de equilibrio que más te haya gustado de los realizados anteriormente.