



## EJERCICIO PARA LA RODILLA

Este ejercicio está diseñado para el fortalecimiento y reequilibrio de la estructura de la rodilla.

Comencemos por sentarnos sobre una mesa de forma que una vez sentados, nuestros pies estén separados del suelo. Asegurémonos que la corva (parte posterior de la rodilla) está bien encajada en el ángulo de la mesa, como se indica en la foto.

Anteriormente habremos preparado un peso de entre  $\frac{1}{2}$  Kg. y 2 Kg. de forma que lo podamos asegurar en el tobillo de la pierna que queremos trabajar. Podemos llenar un calcetín de arena, lentejas,... y colocarlo sobre el empeine del pie.

Una vez en la posición indicada y con el peso en el pie, hacemos una extensión de la pierna, levantando lentamente el pie, estirando la rodilla hasta que la extendemos totalmente, sin despegar la parte posterior del muslo de la mesa y sin echar nuestro cuerpo hacia atrás, siempre mantenemos el tronco erguido. Después vamos bajando el pie, flexionando la rodilla lentamente de forma que volvemos a la posición inicial. Ahora, y esto es muy importante, **“no paramos en esa posición”**, no relajamos la pierna. En cuanto llegamos a la posición inicial volvemos a extender la pierna lentamente



Es vital que el ejercicio sea de movimientos muy lentos, unos 3 segundos en la extensión y 3 segundos en la flexión, sin pausa en los movimientos.

Este trabajo se mantendrá entre 20 y 30 minutos.

Después nos bajamos de la mesa, retiramos el peso del pie y haremos un ejercicio de estiramiento de la rodilla.

Si nos es posible caminaremos durante 30 segundos en cuclillas, como se indica en la foto, con las rodillas hacia el frente, no abiertas.



Si no nos fuera posible caminar en cuclillas, entonces nos ponemos de pie de frente y junto a una mesa donde nos sea fácil acceder con las manos a su superficie sin flexionar el cuerpo hacia delante, como indica la foto. Nos apoyaremos con las manos y bajaremos el tronco flexionando las rodillas hasta donde nos sea posible, luego subiremos lentamente. Repetiremos este ejercicio durante 30 segundos.

Luego caminamos relajados, descalzos, durante 1 minuto, sintiendo el apoyo completo del pie sobre el suelo.

