

CS

PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. PRIMERA ETAPA (4 semanas)

GRUPO MUSCULAR	EJERCICIO	VARIANTE (Hacia la 4ª semana)	PERIODO DE TRABAJO
CUÁDRICEPS		Añadir electroestimulación durante la contracción	Readaptación general PRIMERA ETAPA
MOVILIDAD ACTIVA LIBRE		Rodar la pelota sólo con una pierna. Evitaremos la hiperextensión de rodilla.	Readaptación general PRIMERA ETAPA
ISQUIOTIBIALES	 ISOMÉTRICO  CONCÉNTRICO <small>Enderezar la pierna y levantarla</small>	 CONCÉNTRICO  CONCÉNTRICO	Readaptación general PRIMERA ETAPA <ul style="list-style-type: none"> • Tensión de la goma suave. • Ejercicios sin dolor. • Podemos enganchar la goma más proximal a la rodilla.

CS

PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. PRIMERA ETAPA (4 semanas)

<p>GLÚTEOS</p>	 <p>CONCÉNTRICO</p>  <p>CONCÉNTRICO</p> 	 <p>Una pierna con base estable (también trabajamos isquiotibiales)</p>  <p>Con elevación de cadera y abducción de la pierna de arriba.</p> 	
<p>CONDICIÓN FÍSICA GENERAL</p>	 <p>REMOERGÓMETRO</p>  <p>BICICLETA DE MANOS</p>		<p>No superar los 90º de flexión de rodilla en remoergómetro.</p>