

CS

PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. PRIMERA ETAPA (4 semanas)

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

CSL

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>