

CS

PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Segunda etapa (de 4 a 8 semanas)			
GRUPO MUSCULAR	EJERCICIO LESIÓN TIPO A Y B (A las 6 semanas)	EJERCICIOS LESIÓN TIPO B (De 4 a 6 semanas)	PERIODO DE TRABAJO
CUÁDRICEPS	<p>Sentadilla con Fitball</p> 	<p>Trabajo de cuádriceps con goma elástica</p>  <p>Trabajo de cuádriceps en polea Isoinercial</p>  <p>Seguimos manteniendo la descarga hasta la 6ª semana</p>	<p>Readaptación general SEGUNDA ETAPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenemos los 90º de flexión de rodilla. • Ejercicios sin dolor. • Tensión de la goma suave.
	<p>Sentadilla con gomas</p> 		
	<p>Cuádriceps en Step o Cajón</p> 		
	<p>Prensa horizontal BIPODAL</p> 		

asC




PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Segunda etapa (de 4 a 8 semanas)			
GRUPO MUSCULAR	EJERCICIO LESIÓN TIPO A Y B (A las 6 semanas)	EJERCICIOS LESIÓN TIPO B (De 4 a 6 semanas)	PERIODO DE TRABAJO
GLÚTEOS	<p>Glúteos en máquina</p> 	<p>Glúteos en decúbito prono con goma elástica</p>  <p>Glúteos con goma elástica apertura lateral</p> 	<p>Readaptación general SEGUNDA ETAPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los ejercicios con polea pondremos muy poco peso y tendremos mucho cuidado con la fase de retorno o vuelta. • Tensión de la goma suave. • Ejercicios sin dolor.
	<p>Glúteos con tirón de polea (apoyo bipodal)</p> 		
	<p>Glúteo con polea (apoyo unipodal)</p> 		
	<p>Glúteo con goma elástica en cuadrupedia</p> 		
	<p>Glúteos con goma elástica paso lateral</p> 		

CSL

PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Segunda etapa (de 4 a 8 semanas)

GRUPO MUSCULAR	EJERCICIO LESIÓN TIPO A Y B (A las 6 semanas)	EJERCICIOS LESIÓN TIPO B (De 4 a 6 semanas)	PERIODO DE TRABAJO
ISQUIOTIBIALES	<p data-bbox="481 579 779 643">Apoyo bipodal (contracción isométrica)</p>  <p data-bbox="481 794 779 858">Apoyo monopodal (contracción isométrica)</p>  <p data-bbox="481 1046 831 1145">En bipedestación con gomas elásticas (contracción concéntrica)</p> 	<p data-bbox="1173 472 1406 499">Con goma elástica.</p>  <p data-bbox="1173 794 1653 858">*Seguimos haciendo los ejercicios de la etapa anterior.</p>	

asC

PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Segunda etapa (de 4 a 8 semanas)			
	EJERCICIO LESIÓN TIPO A Y B (A las 6 semanas)	EJERCICIOS LESIÓN TIPO B (De 4 6 semanas)	PERIODO DE TRABAJO
PROPIOCEPCIÓN Y CONTROL MOTOR	<p>La estrella.</p>  <p>Motion guidance.</p> 	<p>Igual que en primera etapa.</p> <p>Motio Guiance en sedestación.</p>	
CONDICIÓN FÍSICA GENERAL (Capacidad aeróbica)	<p>Remoergómetro</p>  <p>Bicicleta estática</p> 