

**PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Segunda etapa (de 6 a 12 semanas)**

GRUPO MUSCULAR			PERIODO DE TRABAJO
<p align="center"><b>CUÁDRICEPS</b></p>	<p><b>Sentadilla con Fitball</b></p> 	<p><b>Trabajo de cuádriceps con goma elástica</b></p> 	<p align="center">Readaptación general SEGUNDA ETAPA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios sin dolor.</li> <li>• Tensión de la goma suave.</li> </ul>
	<p><b>Sentadilla con gomas</b></p> 	<p><b>Trabajo de cuádriceps en polea Isoinercial</b></p> 	
	<p><b>Cuádriceps en Step o Cajón</b></p> 		
	<p><b>Prensa horizontal BIPODAL</b></p> 		

**PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Segunda etapa (de 6 a 12 semanas)**

GRUPO MUSCULAR			PERIODO DE TRABAJO
<p align="center"><b>GLÚTEOS</b></p>	<p><b>Glúteos en máquina</b></p> 	<p><b>Glúteos en decúbito prono con goma elástica</b></p> 	<p align="center">Readaptación general SEGUNDA ETAPA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En los ejercicios con polea pondremos muy poco peso y tendremos mucho cuidado con la fase de retorno o vuelta.</li> <li>• Tensión de la goma suave.</li> <li>• Ejercicios sin dolor.</li> </ul>
	<p><b>Glúteos con tirón de polea (apoyo bipodal)</b></p> 	<p><b>Glúteos con goma elástica apertura lateral</b></p> 	
	<p><b>Glúteo con polea (apoyo unipodal)</b></p> 		
	<p><b>Glúteo con goma elástica en cuadrupedia</b></p> 		
	<p><b>Glúteos con goma elástica paso lateral</b></p> 		

DR. GOMEZ

CÁC

**PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Segunda etapa (de 6 a 12 semanas)**

GRUPO MUSCULAR			PERIODO DE TRABAJO
ISQUIOTIBIALES	<p><b>Apoyo bipodal (contracción isométrica)</b></p>  <p><b>Apoyo monopodal (contracción isométrica)</b></p>  <p><b>En bipedestación con gomas elásticas (contracción concéntrica)</b></p> 	<p><b>Con goma elástica.</b></p>   	<p>Si la plastia para reconstrucción del LCA es de isquiotibial, retrasar el trabajo de isquiotibiales concéntrico, con gomas y poleas al 3er mes</p>

D E C Á Z C Á C E R E S

<p><b>CONDICIÓN FÍSICA GENERAL (Capacidad aeróbica)</b></p>	<p><b>Remoergómetro</b></p>  <p><b>Bicicleta estática</b></p> 		
---	--	--	--

*GC*

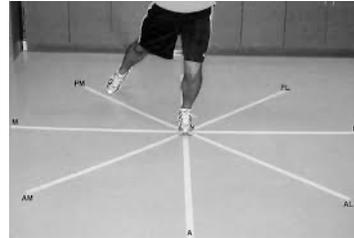
**DR. GÓMEZ CÁCERES**

**PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. Tercera etapa (de 12 a 16 semanas)**

**PERIODO DE TRABAJO**

**PROPIOCEPCIÓN  
Y  
CONTROL MOTOR**

**La estrella.**



**Motion guidance.**



*GC*

**DR. GÓMEZ CÁCERES**