

EJERCICIOS FISICOS  
PATROCINADO POR

**doloweb.com**

de

 **NOVARTIS**

# RODILLA

# 8

**Objetivo:** Movilizar la rodilla, fortalecer el cuádriceps y la musculatura isquiocrural.

**Ejecución:** Los ejercicios se ejecutarán preferentemente sobre una superficie dura. Cuidar de que la pierna no se vea obstaculizada en sus movimientos por la ropa.

---

## A. De espaldas

---

**Ejercicio 1**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



De espaldas, las piernas extendidas. Dirigir la punta del pie hacia la cabeza; apretar fuertemente la rodilla contra el suelo (contraer los músculos extensores de la rodilla), después, relajar todos los músculos. (Al principio es preferible efectuar el ejercicio con ambas piernas simultáneamente.)

---

**Ejercicio 2**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



De espaldas, las piernas extendidas. Dirigir la punta del pie hacia la cabeza, apretar las rodillas contra el suelo, levantar la pierna extendida al máximo posible, después volver a la posición de partida.

---

**Ejercicio 3**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



De espaldas, las piernas extendidas. Dirigir la punta del pie hacia adentro y hacia la cabeza, apretar la rodilla contra el suelo; levantar la pierna así extendida diagonalmente hacia adentro, después volver a la posición de partida.

---

**Ejercicio 4**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



De espaldas, las piernas extendidas.  
Dirigir la punta del pie hacia afuera y hacia arriba, apretar a rodilla contra el suelo; levantar la pierna así extendida diagonalmente hacia afuera, después volver a la posición de partida.

**Ejercicio 5**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



De espaldas, las piernas extendidas.  
Dirigir la punta del pie hacia afuera y hacia arriba, apretar a rodilla contra el suelo; levantar la pierna así extendida diagonalmente hacia afuera, después volver a la posición de partida.

**B. De lado**

**Ejercicio 1**  
**Posición de partida**



**Ejecución**

De lado, la mano inferior en la nuca, la rodilla inferior doblada, la pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo.  
Doblar la pierna sobre el pecho, después extenderla hacia atrás.

**Ejercicio 2**  
**Posición de partida**



**Ejecución**

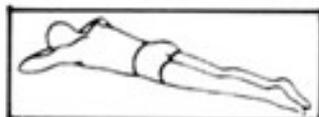
De lado (lado enfermo), la mano inferior en la nuca, la pierna inferior ligeramente doblada, la pierna superior fuertemente doblada, apoyada sobre el suelo.  
Flexión; extensión de la pierna inferior.

---

### C. Boca abajo

---

Ejercicio  
Posición de partida  
Ejecución



Boca abajo, las piernas extendidas.  
Flexión de la rodilla.

---

### D. Sentado sobre una mesa

---

Ejercicio  
Posición de partida  
Ejecución



Sentado sobre una mesa.  
Extender la rodilla.  
A continuación, coger un peso (hasta 3 kg) con el pie.

---

### E. De pie

---

Ejercicio  
Posición de partida  
Ejecución



De pie, con los pies juntos, agarrarse a un reborde de la ventana o a un punto fijo cualquiera.  
Flexión completa de la pierna, bajar al máximo posible.

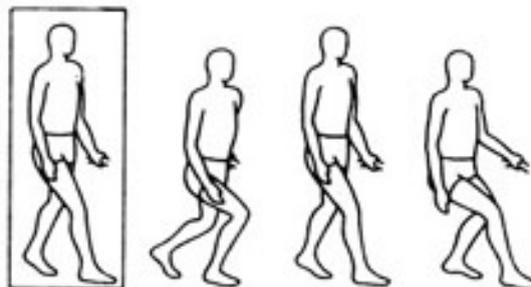
---

---

## Ejercicio 2

Posición de partida

Ejecución



De pie, con las piernas abiertas, la pierna enferma hacia adelante.

Desplazar el peso del cuerpo sobre la pierna anterior: flexión - extensión de la pierna; peso del cuerpo sobre la pierna posterior: flexión - extensión de la pierna; peso del cuerpo hacia adelante, etc.

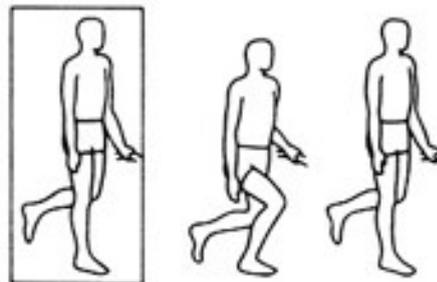
Repetir el mismo ejercicio, pero cambiando de pierna.

---

## Ejercicio 3

Posición de partida

Ejecución



De pie sobre la pierna enferma, agarrarse a una cama o a un punto fijo cualquiera.

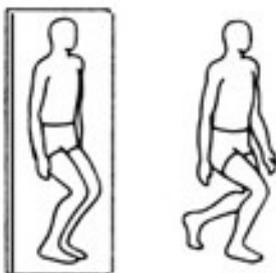
Flexión de la pierna de apoyo.

---

## Ejercicio 4

Posición de partida

Ejecución



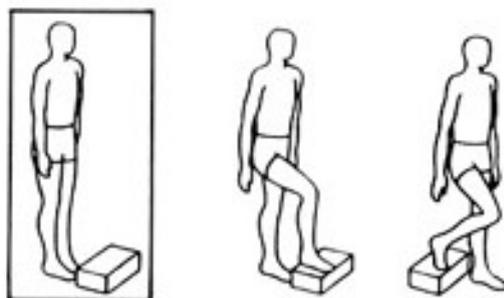
Agachado lo más bajo posible.

Desplazarse hacia adelante, conservando la postura doblada.

---

---

**Ejercicio 5**  
**Posición de partida**  
**Ejecución**



(Ejercicio práctico: subir y bajar escaleras.)

De pie delante de un banquillo.

Subir al banquillo, la pierna enferma primero, bajar por el otro lado, la pierna sana primero (a continuación, practicar en los peldaños de una escalera).

---