

# Protocolo preventivo rodilla



## 1.- Sentadilla con peso corporal (postura)

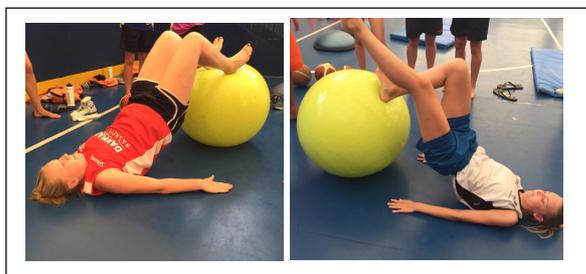
Pies algo más de la distancia de hombros, dedos gordos mirando al frente

Buscar un punto en el techo para no inclinar la columna hacia delante.

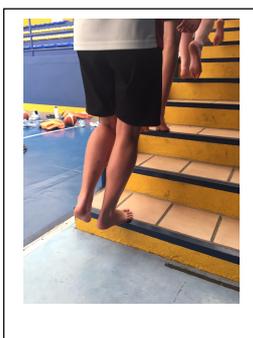
15 sentadillas profundas descanso 1 minuto y 15 a más velocidad

## 2.- Trabajo isquios con balón con fitball.

Apoyar los talones en fitball  
Levantar la cadera y arrastrar la pelota, primero con 2 pies y luego con un pie



10 repeticiones con 2 piernas descanso 1 minuto y luego 5 repeticiones con una pierna y otras 5 con la otra



## 3.- Gemelos en escalón (bombeo gemelar)

Series ardientes. Apoyar la cabeza de los metatarsianos (descalzo) en el borde de un escalón, hundir el talón por debajo del nivel del escalón y subir de puntillas. 2 pies hasta que quemen los gemelos trabajando el rango. Descanso 1 minuto y luego 15 repeticiones con cada uno de los pies

## 4.- Sentadillas en Boshu

Adoptar misma posición que en ejercicio 1 pero sobre parte plana del boshu.

10 repeticiones profundas y con buen control



## 5.- Pliometría desde escalón al suelo



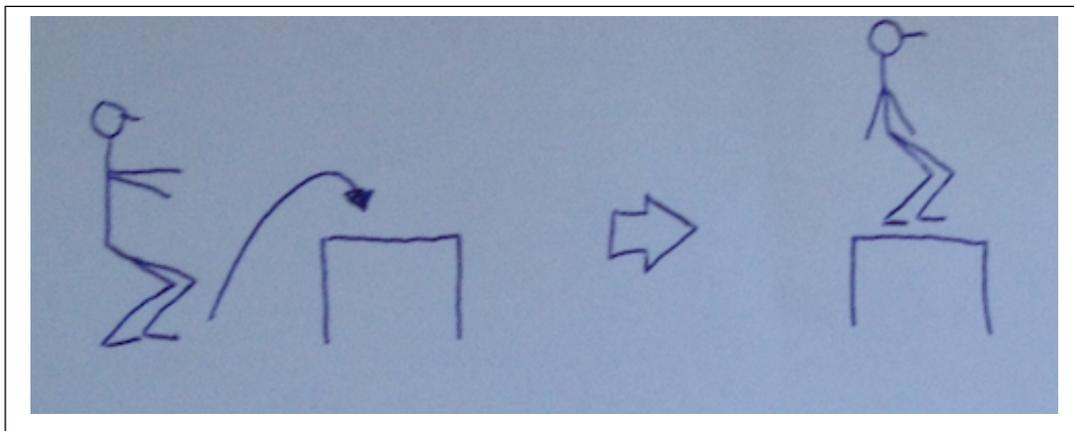
1 salto pliométrico desde plataforma a 50 cm del suelo. Adoptar posición de sentadillas a 90° de flexión de cadera y rodilla. Caer sobre ambos pies con los pies planos, tiene que aterrizar toda la planta del pie con el mínimo rebote.

### 6.- Movilidad y fuerza desde guardia araña (Brazilian Jiujitsu)

Trabaja el que está tumbado. Apoyar la espalda y poner los pies en flexura de los brazos del compañero que está de rodillas frente al que está tumbado. Primero trabajar movilidad flexo extensionando alternativamente ambas rodillas. Ir metiendo a medida que vaya encontrándose más cómodo con el ejercicio rotación de cadera. Cuando se controle el ejercicio, el que está sentado pone algo de resistencia

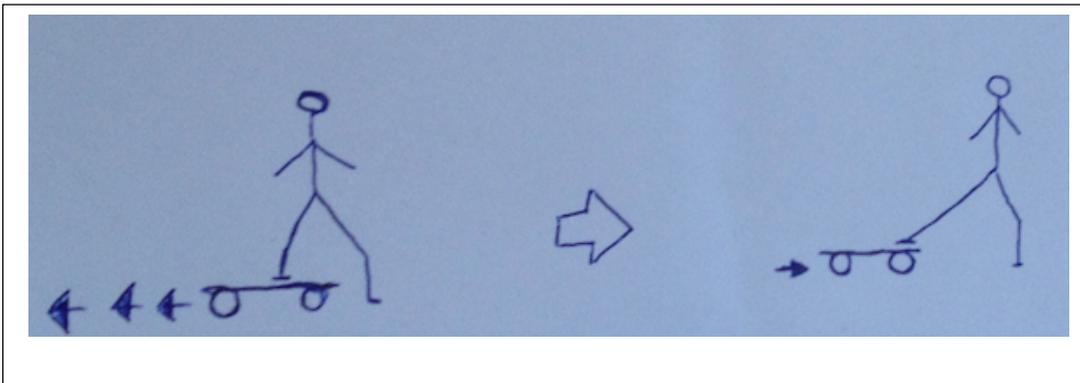


### 7.- Fuerza en salto dinámico desde suelo a escalón



Salto dinámico a plataforma de aproximadamente 50 cm de altura.  
1 Serie de 10 repeticiones flexionando bien las rodillas tanto en el despegue como en la recepción

#### 8.- Desplazamiento lateral con monopatín

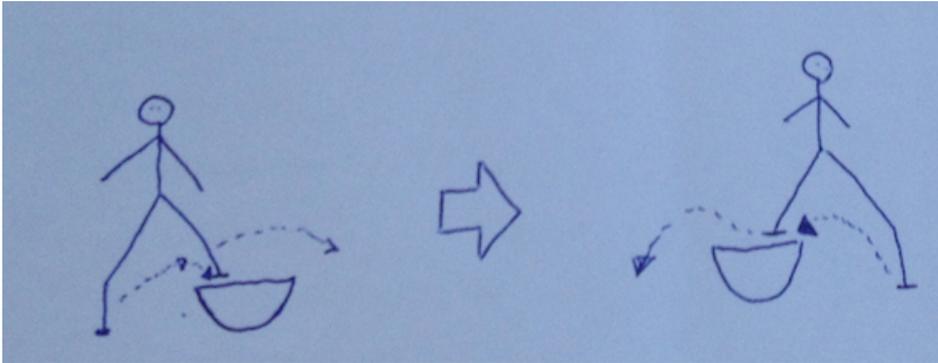


Apoyo monopodal lateral sobre monopatín, separar (abducir) hasta tensión de musculatura aductora y recoger sin ayuda el monopatín (rodando) hasta posición inicial  
1 Serie de 5 repeticiones con cada pie

#### 9.- Salto lateral a boshu

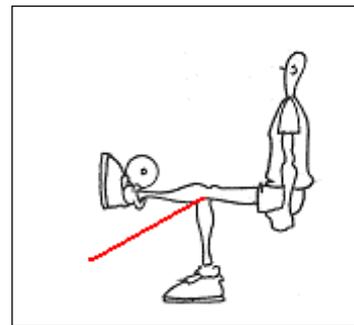
Sobre boshu salto lateral, 1 pie se encentra sobre el suelo y el otro sobre el boshu (invertido en posición sobre la zona cóncava) cambio de estática mediante salto lateral de forma que el pie que se encuentra en

el suelo aterrice sobre boshu y viceversa es decir que el se encuentra en el boshu se desplaza de forma lateral buscando la recepción en sobre el suelo.



10.- Extensión de cuádriceps a partir de 110°

En prensa de cuádriceps desde la posición de sentado iniciar extasió de piernas desde posición de líneas roja (seires que quemen) baja carga (adaptada a fuerza individual) con una sola posición 1 serie de 20 repeticiones y luego con la otra pierna.



Fdo:

Dr. D. Daniel C. Rosado Velázquez  
N°Categ: 7831  
Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte  
Especialista U. en Traumatología Deportiva