

EJERCICIOS PARA TENDÓN ROTULIANO 1/2



1. EJERCICIO DINÁMICO LENTO BIPODAL

1

Posición inicial:

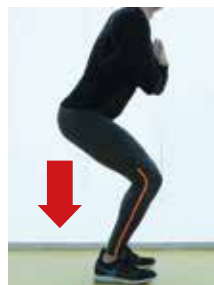
De pie, los pies separados a la altura de la cadera, manteniendo una posición cómoda y estable, el CORE contraído (cintura abdominal), abrazamos una pesa para el trabajo en carga.



2

Ejercicio concéntrico-excéntrico:

Realizamos el ejercicio subiendo en un trabajo concéntrico en 4 a 5 seg. y bajando en un movimiento lento y controlado en 3 a 4 seg., que coincide con la fase excéntrica. Realizamos varias repeticiones.



Progresión del ejercicio: *Multisaltos.*

En fases finales de recuperación, cuando hay ausencia de dolor, se incorporan los multisaltos funcionales. Son importantes para trabajar el ciclo de acortamiento y estiramiento. Realizar series de 4 a 6 saltos sobre la vertical.



TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.

2. EJERCICIO DINÁMICO LENTO UNIPODAL

1

Posición inicial:

De pie y manteniendo el CORE (cintura abdominal) contraído. Debemos procurar mantener el equilibrio mientras realizamos este ejercicio, y para ello juntamos las palmas de las manos al frente.



2

Ejercicio concéntrico-excéntrico:

Realizamos el ejercicio unipodal, subiendo y bajando con el pie de la pierna afectada, en 4 a 5 seg., controlando el equilibrio, y la bajada debe ser lenta y controlada en 3 a 4 seg. No debemos exagerar la profundidad de la sentadilla, sino priorizar la correcta ejecución en equilibrio.



EJERCICIOS PARA TENDÓN ROTULIANO 2/2



3. EJERCICIO DINÁMICO PASO AL FRENTE

1

Posición inicial:

En bipedestación, los pies separados a la altura de la cadera y en paralelo, el CORE contraído (cintura abdominal), abrazamos una pesa para el trabajo en carga.



2

Ejercicio dinámico concéntrico-excéntrico:

Al dar el paso al frente, debemos atender a la corrección postural. El paso no deberá ser exageradamente largo, para poder recuperar la posición inicial sin rebotes. Es importante que el pie que lanzamos no quede más avanzado que la rodilla, y flexionar la rodilla de la pierna de atrás para facilitar el retorno.

El ejercicio debe realizarse con continuidad, evitando movimientos bruscos, rebotes e interrupciones en la ejecución. Repetimos el ejercicio de 4 a 6 veces.



TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.