

Ejercicios prevención para jóvenes con patología femoropatelar

El objetivo de la sesión es trabajar la zona media y estabilizadores de la cadera para mejorar la alineación del miembro inferior, así como fortalecer la musculatura relacionada con la articulación de la rodilla.

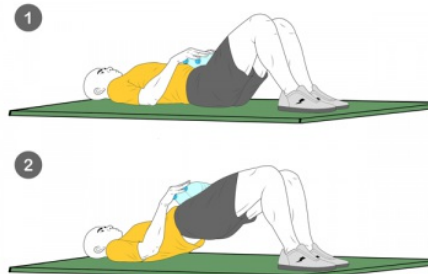
Contracción isométrica de abdominales de rodillas



6 Series 15 seg

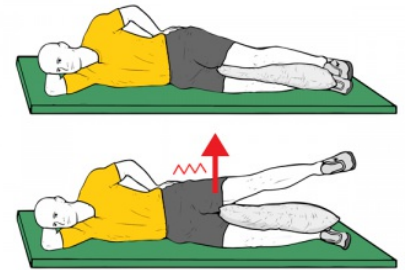
La duración que nos dure la exhalación por la boca, muy lenta y máxima. Si no podemos de rodillas, sentado en banqueta

Puente de gluteos con botella de agua



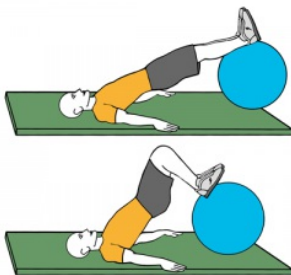
3 Series 10 reps 20 seg desc

Fortalecimiento de gluteo medio y menor



3 Series 10 reps 0 seg desc
Alternando los lados

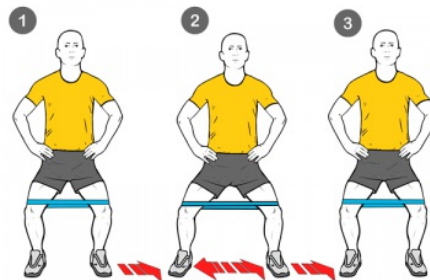
Curl femoral con pelota de pilates



3 Series 10 reps 30 seg desc

Si no tenemos pelota, descalzo con calcetines

Desplazamiento lateral con banda elástica



3 Series 10 reps

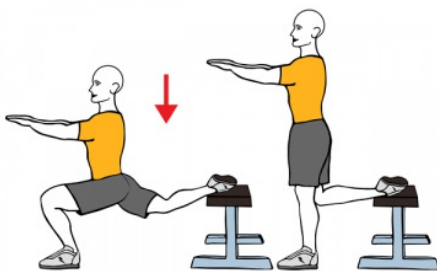
Si no tenemos banda elástica, doblamos repeticiones

Media sentadilla a 90° con apoyo



3 Series 30 seg 45 seg desc

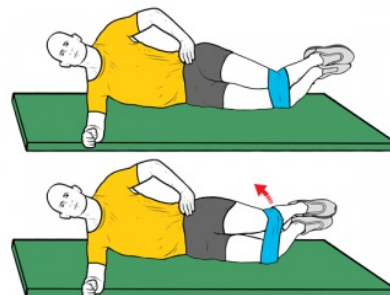
Zancada con la otra pierna elevada o sentadilla búlgara



3 Series 8 reps

Alternando pierna, muy importante tener una buena alineación. Que la rodilla de delante no sobrepase el tobillo

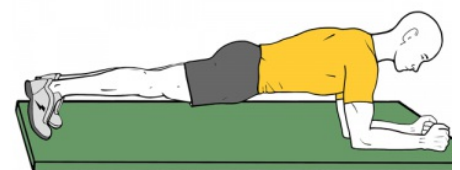
Plancha lateral con abducción de cadera



3 Series 10 reps

Alternando pierna

Plancha con apoyo de antebrazos



3 Series 60 seg desc

Duración máxima con una correcta ejecución y sin presentar molestias.