

EJERCICIOS PARA RODILLA EN PISCINA



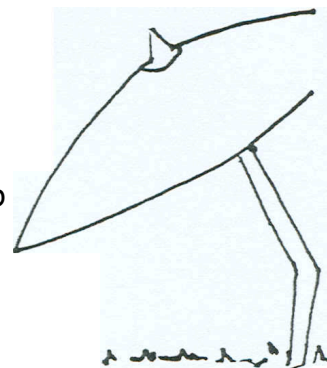
- Antes de entrar en el agua intenta hacer los estiramientos y los ejercicios libres de la hoja

- Entra en la piscina con cuidado de no hacer daño a tu rodilla (por la escalera o el bordillo)

- Recuerda que debes hacer todos los ejercicios SIEMPRE con límite de molestia o dolor, sin sobrecargar demasiado la rodilla, de forma progresiva y adaptando su intensidad a la situación de tu rodilla

A) EJERCICIOS DE AUMENTO DE BALANCE ARTICULAR (ARCO)

- 1.- Coger la pierna con la mano y doblar la rodilla al máximo
- 2.- Donde haces pie intentar ir bajando en cuclillas en distintas profundidades
- 3.- Agarrado al bordillo ir forzando la flexión (posición de partida de estilo espalda).
- 4.- Estiramiento de ísquiotibiales subiendo la pierna estirada al bordillo (para ganar extensión)



B) PARA GANAR FUERZA:

- 1.- Dar patada de crawl con arco pequeño y velocidad progresiva
- 2.- Dar patada de crawl con arco amplio y baja velocidad
- 3.- Ejercicios de tijera
- 4.- Círculos a un lado y otro con la rodilla extendida o en flexión variable
- 5.- Bicicleta en el agua
- 6.- Nadar a crawl o espalda con patada controlada
- 7.- Marcar el paso en el agua
- 8.- Saltos a diferentes profundidades.
- 9.- Igual que A-3 pero impulsándote despacio con ambos pies y con fuerza progresiva
- 10.- Nadar con aletas



C) EQUILIBRIO (PROPIOCEPCIÓN)

- 1.- Ponte a la pata coja en el agua con los ojos abiertos y luego cerrados
- 2.- Salta a la pata coja en el sitio y luego a un lado y otro y delante y detrás
- 3.- Intenta empujar un corcho o pelota de goma con el pie hacia la profundidad (donde cubre)
- 4.- Equilibrios a pata coja. Puedes complicarlo con un corcho bajo el pie
- 5.- Igual pero desequilibrándote más con otra persona que te de pequeños empujones en distinto sentidos
- 6.- Igual pero jugando a tirar una pelota a otra persona y recibirla.

Cuanto más varíes la intensidad y cambios de saltos y desequilibrios mejor prepararás tu rodilla