



# EJERCICIOS FORTALECIMIENTO MMII

## FASE INICIAL



Tabla de ejercicios para fortalecimiento de miembros inferiores. Cuyo objetivo principal es el de ganar tono muscular, potencia y resistencia, en una fase inicial. Realizar 4 series de 10 repeticiones con un descanso máximo de 1 minuto.



**Cualquier duda o problema por patología concreta contactar con el servicio de fisioterapia del club**

**1. Isométrico aplastando un cojín:** aplastar el cojín a la vez que mandamos la punta del pie hacia nosotros. Mantenemos la tensión 5 segundos.



**2. Extensión de rodilla:** sentados en una silla alta o mesa, dejaremos colgando las piernas. Extendemos rodilla hasta que esta quede recta. Mantenemos 5 segundos la posición.



**3. Sillita en la pared:** nos colocamos pegados a una pared, espalda bien apoyada sobre esta. Y flexionamos las rodillas a 90°. Aguantamos la posición 5 segundos, según podamos aguantar más, aumentamos los segundos.



**4. Sentadilla en pared:** espalda pegada a la pared. No sobrepasar la punta de los pies con las rodillas. Bajar hasta formar 90° y volver a subir.



**5. Puente glúteo deslizante:** posición supina, pies siguen la línea de las rodillas y las rodillas la línea de la cadera. Elevamos la cadera, iremos deslizando poco a poco uno de los pies, volveremos al origen.



**6. Flexión cadera:** tumbados en supino, las piernas completamente extendidas. Flexionaremos una de las piernas, procurando no rotar cadera, ni hacer una retroversión de cadera. Volveremos lento.



**7. Círculos con pierna extendida:** tumbados en supino y piernas extendidas, elevaremos una de ellas hasta unos 45°. Una vez ahí, realizaremos círculos hacia una dirección y otra. Bajaremos pierna y haremos lo mismo con la otra pierna.



**8. Bombeo de gemelos:** pies altura de la cadera. Elevaremos nuestros pies hasta quedarnos solo sobre las puntas de estos. Volveremos lento.

