

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PADECIMIENTOS DE LA RODILLA

PROHIBIDOS:

Flexión de rodilla (sentadillas, cuclillas, hincarse)
Nado de pecho
Caminar o trotar con inclinación en pendientes
Aerobics, steps
Bicicleta con asiento bajo, spinning
Pesas Con flexión mayor a 45 grados
Desplantes
Escaladora
Remadora
Esquiar en nieve
Tumbling
Actividades que impliquen correr y girar
(Básquet, tenis)
Yoga,

PERMITIDOS:

- **Bicicleta estacionaria con asiento alto**
- **Elíptica**
- **Caminar o trotar en plano**
- **Pesas con extensión de la rodilla con polainas de 1.5 Kg. 10 segundos de extensión y 10° de flexión.**
- **Boca abajo, flexionar la rodilla con polainas en el tobillo.**
- **Natación Croll o dorso**
- **Pilates**

Dr. Salvador Rivero Boschert