

FORTALECIMIENTO (STEP DOWN)

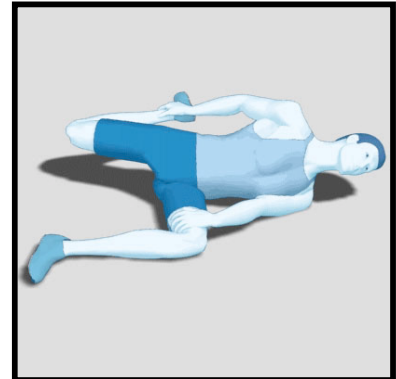
Según las necesidades, comenzar por:

Calentamiento

- 🏃 Bicicleta (poca resistencia, pedalear a ~ 90 RPM), natación, marcha ...
- 🏃 10 minutos o más (hasta que transpiremos)

Estiramientos

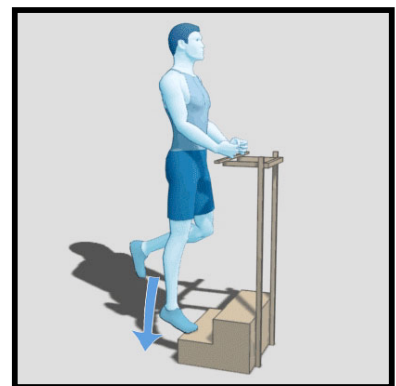
- 🏃 1x30 seg, 2x30 seg, 3x30 seg



Fortalecimiento

🏃 **Bajar** un escalón **CON** la pierna lesionada

- Pelvis estable horizontalmente
- Rótula en línea con el 2° dedo
- Mantener el arco del pie



🏃 **repeticiones** totales : **3** series de **20 a 40** repeticiones, **2x/día**

🏃 **Dolor** permitido durante el ejercicio pero no después

Progresión según síntomas y capacidades

- 🏃 la **altura** del escalón (10 cm a regular)
- 🏃 Variar la inclinación de la superficie y la posición del tronco
- 🏃 la **carga** (mochila o pesos libres)
- 🏃 la **velocidad** (frenar justo antes del contacto en el suelo)
- 🏃 Saltos verticales sobre las 2 piernas... saltos sobre 1 pierna (cada vez más altos)
- 🏃 Saltos horizontales sobre las 2 piernas... saltos sobre las 2 piernas (cada vez más lejos)