



## **FORTALECIMIENTO (PIERNA POSTERIOR)**

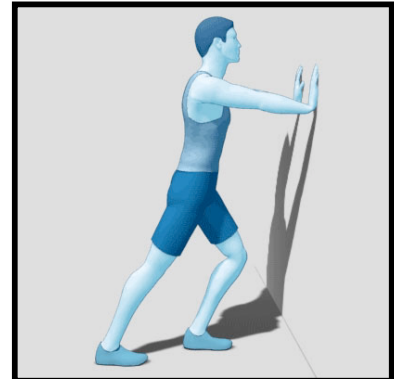
Según las necesidades, comenzar por :

### **Calentamiento**

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

### **Estiramientos**

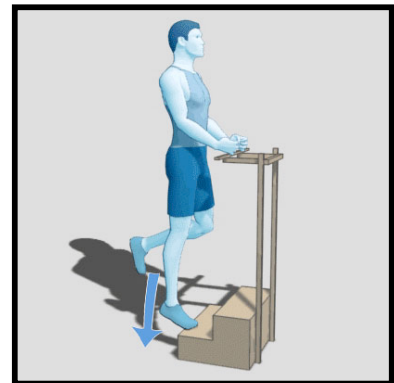
- 🏃  1x30 seg,  2x30 seg,  3x30 seg



### **Fortalecimiento**

🏃 **Descender SOBRE** la pierna afectada  
(punta del pie sobre una elevación)

- Variar la posición de la rodilla (recta, flexionada 15°, flexionada 30°)
- Descender un poco más abajo que la horizontal
- Mantener el arco del pie, pie recto



🏃 **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 **amplitud** del movimiento
- 🏃  la **carga** (mochila o pesos libres)
- 🏃  la **velocidad** (frenar justo antes de acabar el movimiento)
- 🏃 Saltos horizontales sobre las 2 piernas... saltos sobre 1 pierna (cada vez más lejos)
- 🏃 Saltos verticales sobre las 2 piernas... saltos sobre 1 pierna (cada vez más altos)