

**RETURN TO PLAY RODILLA**

Después de una lesión de larga duración de rodilla (incluidas las intervenciones quirúrgicas) deberías de realizar una readaptación a competición incluso a los entrenamientos de alta exigencia. La introducción del jugador debe de ser progresiva y personalizada.

- 1) Calentamiento articular. Ejercicio cardiovascular (correr o andar) y movilidad articular del tren inferior.
- 2) En apoyo unipodal (pierna lesión) ir a tocar los conos. Con un orden concreto y sin perder el equilibrio. 3 series de 12 rep.



- 3) Sentadillas con apoyo de la espalda en fitball ( o una pelota) contra pared. 3 series de 12 repeticiones. También podemos realizar las sentadillas sin fitball (nivel más básico).



4) Cinturon ruso (trabajo excentrico). Trabajo de fuerza con velocidad lenta.



5) Con un fitball o una pelota realizamos ejercicios de concienciación de nuestra pierna lesionada. Evolución de ejercicios simples a más complejos.



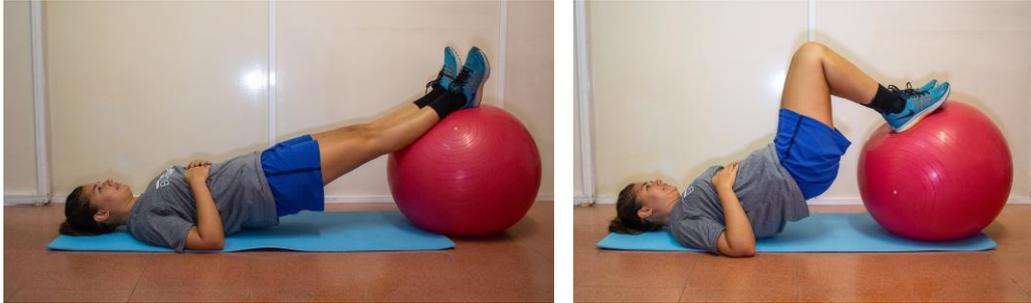
6) Sentadilla unipodal con TRX.



6) Trabajo de potenciación y propiocepción en Bosu. Podemos variar este tipo de trabajo en función del tipo de deporte y del estado físico. Trabajo de sentadillas, saltos...



7) Trabajo de isquiosurales en fitball. (Con dos apoyos como en imagen o solo con un apoyo).



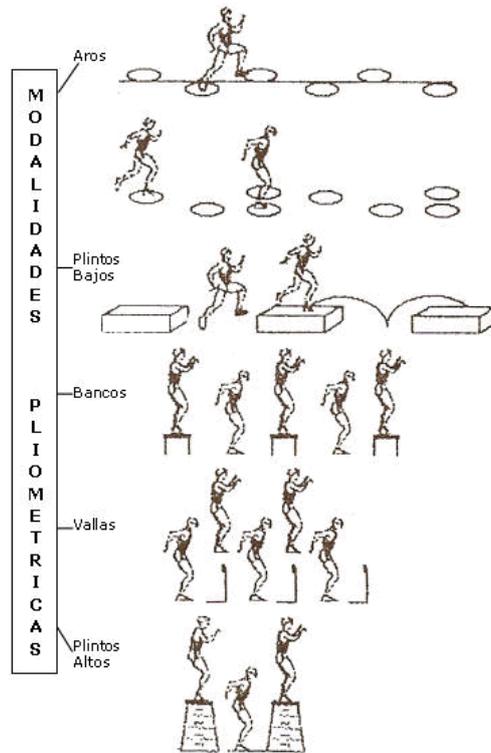
8) Potenciación isquiosurales en TRX (también se podría realizar apoyando los pies y espalda en bancos).



11) Lunge con apoyo. Con o sin pesos, ir introduciendo multisaltos.



## 12)Ejercicio pliometricos.



Se recomienda que todos estos ejercicios sean adaptados a la disciplina deportiva que vayamos a practicar. Después y durante cualquiera de estos ejercicios deberiamos de introducir un gesto deportivo como por ejemplo: chutar una pelota, tirar a canasta, golpear pelota con raqueta...