

EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE RODILLA (SENTADO)

- POTENCIACIÓN DE EXTENSORES Y FLEXORES:

Estirar la rodilla levantando también la punta del pie al máximo posible, aguantar la tensión 5 segundos, después doblar la rodilla hasta chocar la pantorrilla contra el borde de la silla o sofá donde haga el ejercicio, aguantar también ahí la tensión 5 segundos, y finalmente relajar la pierna apoyando el pie en el suelo (o dejándolo colgando si la silla es alta). Progresivamente se puede añadir peso, apoyando la mano o bien una tobillera con pesos progresivos.

- Series : 3
- Repeticiones: 10

