## Fortalecimiento del músculo cuádriceps con el objetivo de proteger las rodillas

Elaboró: P.L.T.F. Anael Gabriela Cortés Aguillón

Se realizan diez repeticiones de cada ejercicio en ambas piernas, está contraindicado en pacientes con gonartrosis en grados avanzados o un importante desgaste articular de rodillas.

Ejercicio

Sentadas o sentados en el borde de una silla, se estira la pierna y rodilla para después regresar a la posición inicial.



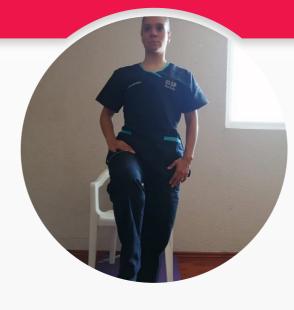


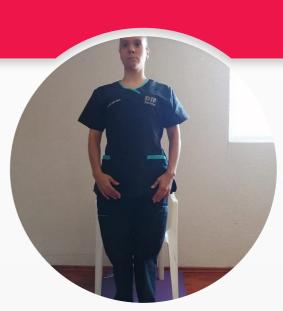


Ejercicio 2

De pie, se dobla la rodilla elevándola a la altura de la cadera







Ejercicio

3

De pie, se dobla la rodilla elevándola a la altura de la cadera, ahí se estira la pierna y se vuelve a doblar la rodilla y se baja la pierna.







Se realizan cinco repeticiones de cada ejercicio, está contraindicado en pacientes con hipertensión arterial y que antes tuvieron un evento cerebrovascular.



Sentadas o sentados en el borde de una silla, se coloca la pelota entre las piernas y se presiona contra ésta durante 15 segundos, con cinco segundos de descanso entre cada repetición.





Ejercicio 2

Sentadas o sentados sobre un tapete sobre el piso, se coloca una pelota debajo de la pierna y se presiona hacia el piso por 15 segundos, con cinco segundos de descanso entre cada repetición y se realiza en ambas piernas.







De pie recargados de espalda sobre la pared con los pies alejados de ésta, se realiza una sentadilla, manteniendo la posición por 15 segundos, con cinco segundos de descanso entre cada repetición.



