



Tendinopatía rotuliana

Plan de fortalecimiento

	ACTIVIDAD	TIEMPO	EJEMPLO
EJERCICIO 1 <i>Extensión de rodilla isométrica (fase 1)</i>	Sentado sobre silla realizar extensión de pierna (elevación de ambos pies con rodilla extendida) contra resistencia libre de dolor)	5 repeticiones Sostener 35-45 segundos Descanso 1-2 minutos	
EJERCICIO 2 <i>Sentadilla bipodal 25° (excéntrica) (fase 2)</i>	Realizar sentadilla con ambas piernas sobre alguna superficie que realice una inclinación aproximada de 25°	2-3 series 8-10 repeticiones Descenso en 4 segundos Descanso 2 minutos	
EJERCICIO 3 <i>Sentadilla monopodal 25° (fase 2)</i>	Realizar sentadilla con una pierna sobre alguna superficie que realice una inclinación aproximada de 25°	2 series 6-8 repeticiones Descanso 2 minutos	

EJERCICIO 4
Pliométrico bipodal
(Fase 3)

Realizar saltos con ambas piernas hacia una superficie más alta y estable que el suelo, tomando impulso desde una posición fija

2-3 series
6-8 repeticiones
Descanso 2 minutos



EJERCICIO 5
Pliométrico monopodal
(fase 3)

Realizar saltos laterales a un pie sobre una superficie inestable

4-5 series
10 repeticiones
Descanso 2 minutos



Tendinopatía rotuliana

Plan de estiramiento



	ACTIVIDAD	TIEMPO	EJEMPLO
EJERCICIO 1 <i>Estiramiento Estático en Pie</i>	De pie, lleva un pie hacia los glúteos, sujetando el tobillo con la mano. Mantén las rodillas juntas y la espalda	3 repeticiones Sostener 15-20 segundos Descanso de 30 segundos (atentos en la respiración tranquila y fluida)	
EJERCICIO 2 <i>Estiramiento en Lunge (Estocada)</i>	Da un paso largo hacia adelante con una pierna, flexiona la rodilla y mantén la otra pierna extendida atrás, con la rodilla casi tocando el suelo.	3 repeticiones Sostener 15-20 segundos Descanso de 30 segundos (atentos en la respiración tranquila y fluida)	
EJERCICIO 3 <i>Estiramiento de Cuadríceps en Banco o mesa</i>	Colócate de espaldas frente a una mesa o banco y sube la pierna que se estirará sobre la mesa.	3 repeticiones Sostener 15-20 segundos Descanso de 30 segundos (atentos en la respiración tranquila y fluida)	

EJERCICIO 4

Estiramiento en posición de rodillas (con o sin apoyo)

Ponte de rodillas en el suelo con las piernas alineadas a la altura de las caderas. Mantén la espalda recta y lentamente baja las caderas hacia atrás, estirando el cuádriceps.

3 repeticiones
Sostener 15-20 segundos
Descanso de 30 segundos
(atentos en la respiración tranquila y fluida)



EJERCICIO 5

Estiramiento de Cuádriceps con Banda de Resistencia

Colócate en posición de pie y coloca una banda de resistencia alrededor del tobillo, luego lleva la pierna hacia atrás, manteniendo la postura erguida.

3 repeticiones
Sostener 15-20 segundos
Descanso de 30 segundos
(atentos en la respiración tranquila y fluida)

