



- Andar hacia delante y hacia detrás apoyándonos en el muro. 10 minutos. Primero con ojos abiertos y luego para incidir más en el trabajo de propiocepción con los ojos cerrados.
- Caminar con un pirulo por debajo de cada planta del pie marcando bien los movimientos de rodilla a cada paso. 10 minutos.
- Con un pirulo debajo de la planta del pie hacemos círculos con la pierna hacia delante como si hiciésemos bicicleta. 5 minutos.
- Misma posición, pero ahora los movimientos serán hacia afuera flexionando la rodilla y volver hacia la posición inicial estirando la rodilla. 5 minutos.
- Con brazos apoyados en el muro y con un pirulo debajo de las axilas realizamos bicicleta con las piernas. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora abrimos y cerramos las piernas llevando los pies hacia dentro y hacia fuera al mismo tiempo. 10 minutos.
- Propiocepción con el pie de la rodilla afectada sobre una tabla con dicho pie dentro del agua; llevamos la pierna hacia delante flexionando y detrás y luego hacia un lado y el otro intentando que no se escape la tabla. 10 minutos.
- Estiramiento de bíceps braquial: Llevando el brazo estirado hacia detrás dejando la palma de la mano apoyada en la pared con los dedos hacia arriba descendemos ligeramente el tronco y notaremos que tira en la cara anterior del brazo. Mantenemos la tensión, sin dolor durante 10 segundos y luego relajamos. 3 repeticiones.
- Manteniendo los dos pies juntos, desplazamos nuestro cuerpo hacia delante en bloque y hacia detrás y luego hacia un lado y el otro sin llegar a perder la posición de apoyo y sin que lleguen a despegarse los pies del suelo. 5 minutos.
- Con un step dentro del agua:
 - Trabajo excéntrico sobre tendón de Aquiles: Partiendo de posición de puntillas con el apoyo único del antepié dejamos caer despacio la parte posterior del pie resistiendo un poco la caída y quedándonos en una posición final de estiramiento de gemelos. 5 min.
- Ejercicios con theraband:
 - Hacia extensión: Con los dos pies atados con la goma, intentamos estirar primero una pierna con rodilla estirada y luego la otra.
 - Hacia arriba y adentro: Misma posición que antes, pero ahora flexionamos ligeramente la rodilla y luego la otra.
 - Separando la pierna: Misma posición que en los ejercicios anteriores, pero ahora separaremos la pierna con rodilla estirada y luego la otra, manteniendo siempre una pierna de apoyo.

- Con las manos apoyadas en el muro, flexionamos la rodilla con un corcho que ayude a la flexión (por el efecto del agua) y que nos dificulte al estirar. 10 minutos
- Equilibrio monopodal sobre la pierna afectada con rodilla ligeramente flexionada. 10 minutos
- Sentad@ en el bordillo, estiramos la pierna acercando la punta de los pies hacia nosotros con un corcho en los pies que ejerza resistencia en el agua y nos dificulte una extensión rápida y luego nos cueste flexionar por su flotabilidad. 10 minutos.
- Sentadillas, con un balón de fitness apoyado sobre la espalda contra el muro de la piscina, con los pies a la misma altura que nuestra cadera, flexionamos ligeramente las rodillas sin perder la posición erguida de la espalda.
- Posición de caballero: Flexionamos alternativamente las piernas dejando una flexionada delante y la otra flexionada detrás manteniendo la espalda recta y descendiendo a la vez en altura al realizar el ejercicio.
- Estiramiento de isquiotibiales, llevamos la pierna hacia arriba con rodilla ligeramente flexionada y con la planta del pie completamente apoyada en la pared; el estiramiento se lleva a cabo llevando las manos hacia la pared mientras al mismo tiempo intentamos estirar completamente la pierna, mantenemos la tensión 10 segundos y después relajamos suavemente. Sin dolor, repetimos la misma acción 3 veces y después relajamos suavemente. Sin dolor, repetimos la misma acción 3 veces.
- Estiramiento de cuádriceps: Con una mano apoyada en el muro de la piscina y como punto de estabilidad, con la otra cogemos la pierna a estirar a nivel del pie y con muslo estirado flexionamos rodilla hasta que aparezca sensación de tirantez en la cara anterior del muslo. Mantenemos la tensión 10 segundos.
- Estiramiento de gemelos, con la punta del pie apoyada en el muro lateral de la piscina intentamos acercarnos al muro con el cuerpo. 10 segundos de tensión - 3 repeticiones.
- Estiramiento de aductores: De pie, con piernas abiertas, aumentamos la separación de una de ellas inclinándonos ligeramente hacia la otra pierna flexionando la otra rodilla. Mantenemos la tensión 10 segundos y después relajamos suavemente. Sin dolor, repetimos la misma acción 3 veces y después relajamos suavemente. Sin dolor, repetimos la misma acción 3 veces.
- Caminar despacio para relajar hacia delante y hacia detrás durante 10 minutos.
- Aplicación local de hielo cubierto con una toalla. 10 minutos.