
ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y MOVILIDAD ARTICULAR

TUMBADO.

1. PUEBTE DE HOMBROS: Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas a 90°. Desde esa posición, despega el culo de la superficie (mantener culo arriba 5 segundos).

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15

**variación: si es posible se puede realizar con apoyo en una sola pierna





2. APERTURAS: en la misma posición, tumbado boca arriba, separa y junta las rodillas. Se puede realizar a la vez con ambas rodillas o alternativamente. Para mayor dificultad se puede realizar con una goma elástica entre las rodillas para ofrecer la resistencia.

RONDAS: 2-3

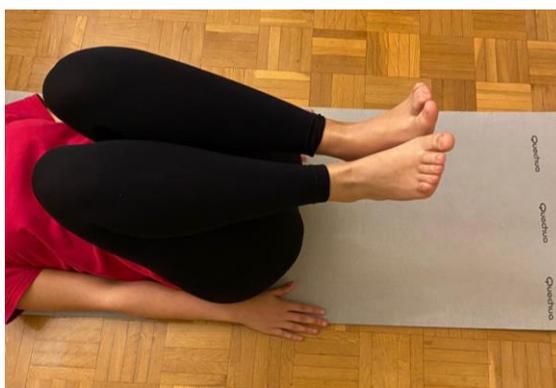
REPETICIONES: 15



3. RODILLAS AL PECHO: en la misma posición, tumbado boca arriba, empieza el ejercicio con las piernas totalmente estiradas. Desde esa posición lleva ambas rodillas al pecho y vuelve a la posición de partida. También se puede realizar alternativamente.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15



4. **BALANCEO DE RODILLAS:** tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas a 90°, intentar tocar la camilla o la cama sin separar las rodillas y volver a la posición inicial, intentando no compensar despegando el tronco.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15



TUMBADO DE LADO:

1. **APERTURA CON RODILLAS ESTIRADAS:** tumbate de lado, con las piernas estiradas. Debes realizar una apertura llevando el pie hacia el techo.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15





2. APERTURA CON RODILLAS FLEXIONADAS: En la misma posición que el ejercicio anterior, de lado, con las dos piernas flexionadas, debes realizar aperturas laterales sin separar los dos pies, únicamente separando rodillas.



TUMBADO BOCA ABAJO:

1. EXTENSIÓN CADERA: Túmbate boca abajo en una posición cómoda. El ejercicio consiste, en primer lugar, con la rodilla estirada, llevar el talón hacia al techo. Intentar no despegar más de un palmo de distancia, para evitar compensaciones con la región lumbar baja.
RONDAS: 2-3
REPETICIONES: 15
** Variación: para facilitar la activación del glúteo por encima del isquiotibial. Realizar el mismo ejercicio con la rodilla doblada.



2. REPTACIÓN: Tumbado boca abajo en una posición cómoda. El paciente deberá arrastrar la rodilla por fuera, hacia la cabeza, realizando un movimiento muy parecido a la reptación.

RONDAS: 2-3

REPETICIONES: 15

