



EJERCICIOS FORTALECIMIENTO MMII

FASE MEDIA-AVANZADA



Tabla de ejercicios para fortalecimiento de glúteos, isquios, cuádriceps y abductores. Cuyo objetivo principal es el de ganar tono muscular, potencia y resistencia. Realizar 3 series de 10 repeticiones con un descanso máximo de 1 minuto.

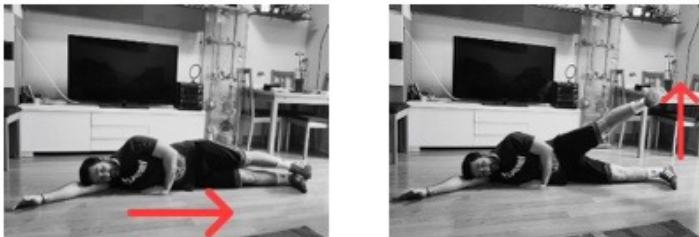


Cualquier duda o problema por patología concreta contactar con el servicio de fisioterapia del club

1. Puente de glúteo: boca arriba, las rodillas flexionadas, pies apoyados y manos a los laterales del cuerpo. Elevación de cadera, manteniendo una tensión constante y activando glúteos. La bajada será lenta y controlada.



2. Elevación pierna ABD: lateralmente con la cadera alineada y una pierna encima de otra ligeramente adelantada. Extenderemos y elevaremos la pierna de arriba con el pie flexionado. Descenderemos la pierna poco a poco.



3. Desplazamientos Laterales: flexionamos ligeramente las caderas y las rodillas. Despegaremos un pie del suelo y daremos un paso amplio hacia el lateral. Procuramos mantener la rodilla estable y no realice un valgo (se meta hacia dentro). posteriormente desplazaremos el otro pie, de tal manera que se queden ambos a la altura de la cadera. Mayor resistencia si ponemos goma circular por encima de rodillas.



4. Rotación externa de cadera: tumbados de lado, dejando la cabeza apoyada sobre el brazo. Flexionaremos rodillas y la cadera queda estable. Elevaremos la pierna que queda encima, con una ligera rotación de cadera. Volveremos lento.



5. Lunges/ Zancadas: de pie y piernas ligeramente separadas. Daremos un paso hacia delante, tronco se mantiene recto y perpendicular al suelo. La pierna de delante no se dobla más de 90°. La pierna de atrás se flexionará hasta casi tocar el suelo. Volveremos lento.



6. Deadlift/Peso muerto: pies anchura de hombros, pecho erguido y espalda recta. Deslizaremos nuestras manos por las piernas, poco a poco. La espalda siempre recta. Volveremos poco a poco a posición inicial.



7. Squat/Sentadilla: pies altura de los hombros, espalda recta y mirada al frente. El primer movimiento será una bisagra de cadera. Iremos bajando poco a poco, procurando llegar a 90°, procuramos que las rodillas no se metan hacia dentro. Volveremos lento.



8. Plancha: boca abajo, antebrazos apoyados, espalda lo más recta posible, pies ligeramente separados y espalda activa. Mantenemos la posición 30 seg. Series de 3.

