

# EJERCICIOS PARA ISQUIOTIBIALES

1/2



## 1. EJERCICIO DINÁMICO LENTO EN CUADRUPEDIA

1

### Posición inicial:

Posición inicial en cuadrupedia, manteniendo la cabeza bien alineada con la espalda, los codos extendidos, y los puntos de apoyo de rodillas y manos separados a la altura de la cadera y de los hombros, respectivamente.



2

### Ejercicio concéntrico-excéntrico:

Partimos de la posición en cuadrupedia para extender la pierna hacia atrás en un movimiento lento y controlado hasta alinearla en horizontal con el tronco. La corrección postural consiste en no arquear la espalda y evitar ladear la cadera. Repetimos el ejercicio varias veces.



## 2. EJERCICIO DINÁMICO LENTO CON BANDA ELÁSTICA

1

### Posición inicial:

Sujetamos la banda elástica con el pie contrario al de la pierna afectada. Nos serviremos de un punto de apoyo para mantener el equilibrio.



2

### Ejercicio concéntrico-excéntrico:

La fase concéntrica coincide con el movimiento de tensar el elástico llevando la pierna hacia atrás en 4 seg. El regreso a la posición inicial ha de ser lento y controlado. La fase de recuperación coincide con la fase excéntrica.



### Progresión del ejercicio:

Consistirá en la amplitud de rango articular (separación de los dos pies) y en el trabajo con banda elástica más resistente (la resistencia depende del color que escojamos).



### TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.

## EJERCICIOS PARA ISQUIOTIBIALES 2/2



El plinter es una superficie de apoyo más estable que la pelota suiza, por ello será de elección preferente al empezar a realizar estos ejercicios.

1

### Posición inicial:

Nos colocamos en decúbito supino con las piernas en la superficie de apoyo elegida.



2

### Ejercicio isométrico:

Iniciamos ejercicio con una elevación de la pelvis provocando la extensión de cadera. Mantenemos esta contracción entre 30 y 45 seg. Al principio podemos utilizar un plano más estable, como el plinter, y después la pelota suiza, más inestable.



3

**Ejercicio dinámico lento usando plinter o pelota suiza:** Partiendo de la posición inicial, elevamos la pelvis en 4 a 5 seg., en fase concéntrica, provocando extensión de cadera. A continuación flexionamos la pierna en una fase de acortamiento y regresamos a la posición de inicio, en fase excéntrica, empleando de 4 a 5 seg., en un movimiento lento y controlado. Repetimos el ejercicio varias veces.



### Progresión del ejercicio

Ejercicio dinámico de patrón cruzado. Con elevación de pelvis, una vez alcanzada la extensión de cadera, realizamos el apoyo sobre una pierna y flexión de rodilla con la otra, al tiempo que elevamos el brazo contralateral a la pierna flexionada.



### TENDOACTIVE®

Contiene colágeno hidrolizado tipo I, mucopolisacáridos, vitamina C y manganeso que contribuye a la normal formación de tejido conectivo como tendones y ligamentos.