



# ENTRADA EN CALOR ESPECÍFICA

# TOBILLO

- El tobillo es una de las articulaciones que se lesiona con más frecuencia. Dentro de estas lesiones se destacan, sobre el resto, los esguinces, siendo las lesiones deportivas más frecuentes (70-80%).
- Aproximadamente el 85% de los esguinces se producen por un movimiento de inversión forzada y sobre todo en deportes de carrera y de salto como baloncesto y fútbol (Sánchez, 2002; Ríos y cols., 2004).

# EJERCICIOS

## ABECEDARIO



Realizar las letras del abecedario con utilizando el dedo pulgar como lápiz

## APOYO EN INESTABILIDAD



Realizar movimientos de flexo extensión y rotaciones de tobillo en base inestable

## APOYO BASE FIRME



Realizar puntas de pie adelante forzando la flexión y extensión de tobillo

# RODILLA

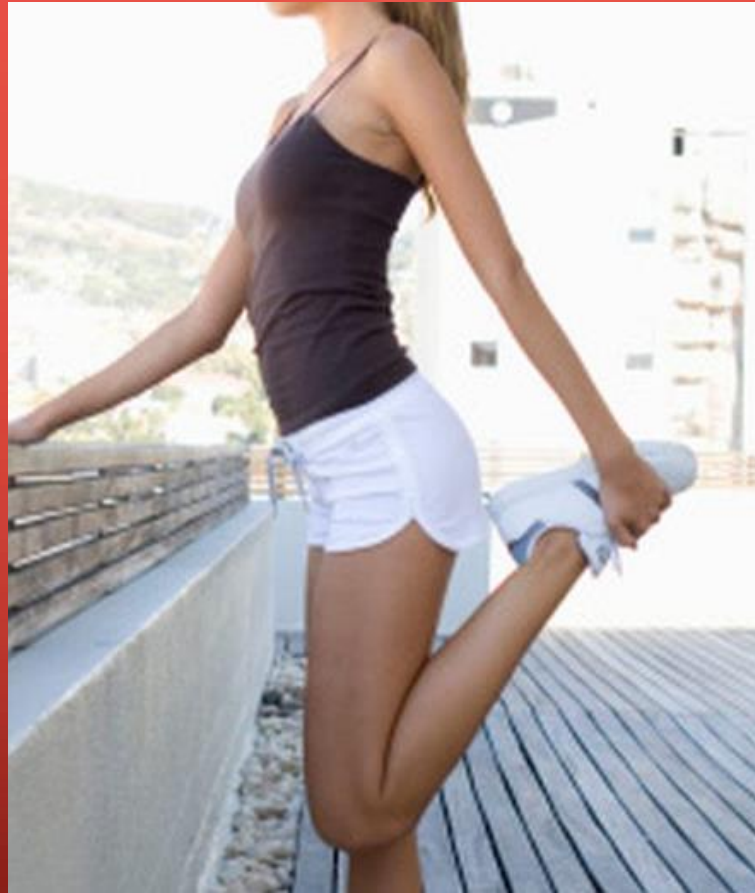
- La articulación de la rodilla es una articulación compleja, formada por tres huesos: el hueso del muslo (fémur), el hueso de la pierna (tibia) y la rótula.
- Cuando se dobla la rodilla, la tibia gira hacia dentro ligeramente en relación con el fémur. Cuando se endereza, la tibia gira hacia fuera.

# EJERCICIOS

RODILLA AL PECHO



TALÓN AL GLÚTEO

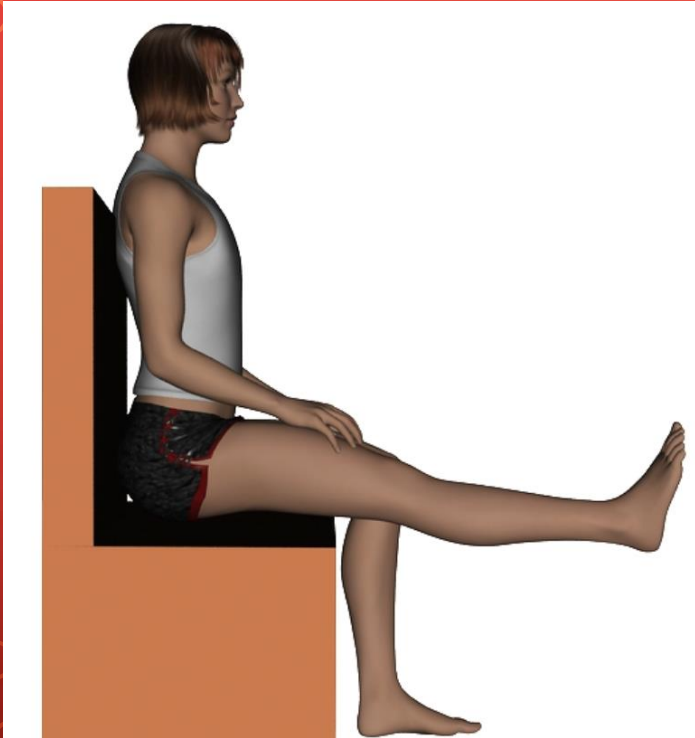


ELONGACIÓN  
POSTERIOR

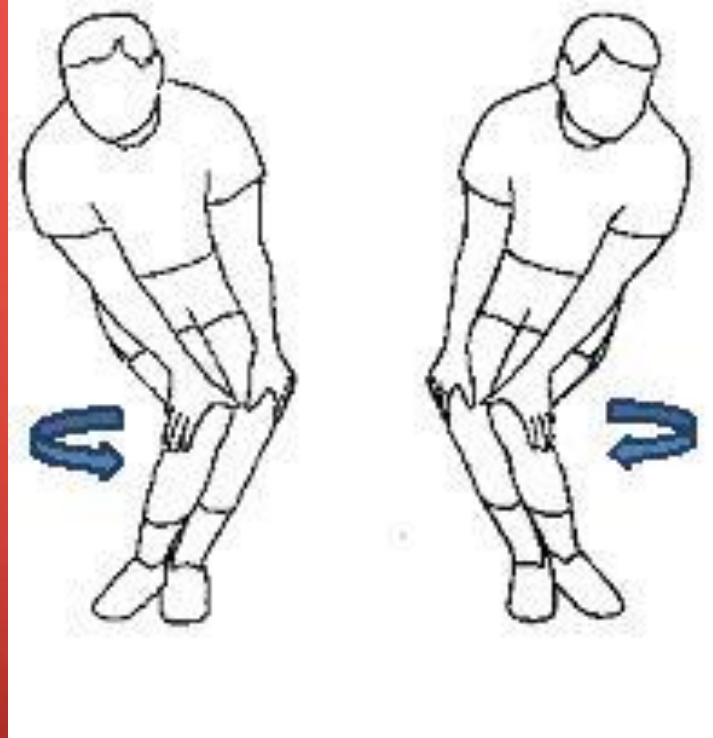




## FLEXO EXTENSIÓN



## CIRCUNDUCCIÓN



## ROTACIONES

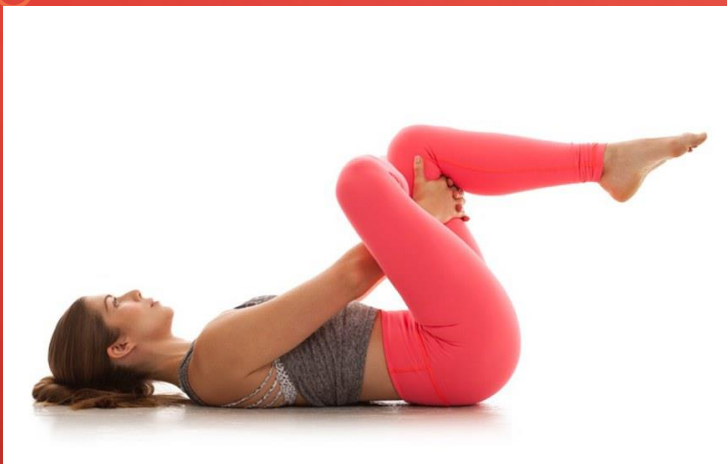


# CADERA

- Los músculos internos más importantes del muslo son los aductores
- Estos músculos desarrollan casi todo el trabajo para llevar la pierna hacia delante en cada paso, de manera que pueden distenderse simplemente por la fatiga, en una carrera de larga distancia o por el esfuerzo extra de aumentar la velocidad o por correr cuesta arriba.

# EJERCICIOS

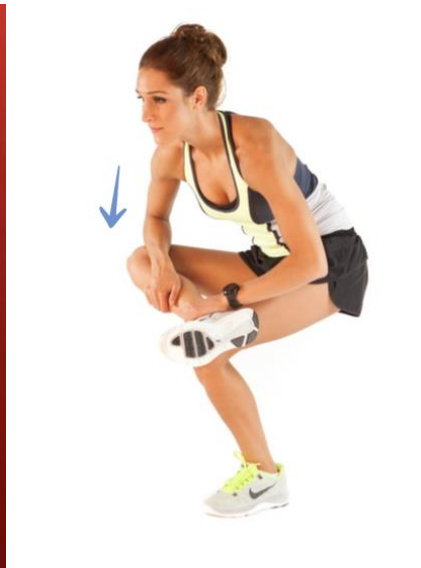
## GLÚTEO



## ADUCTOR

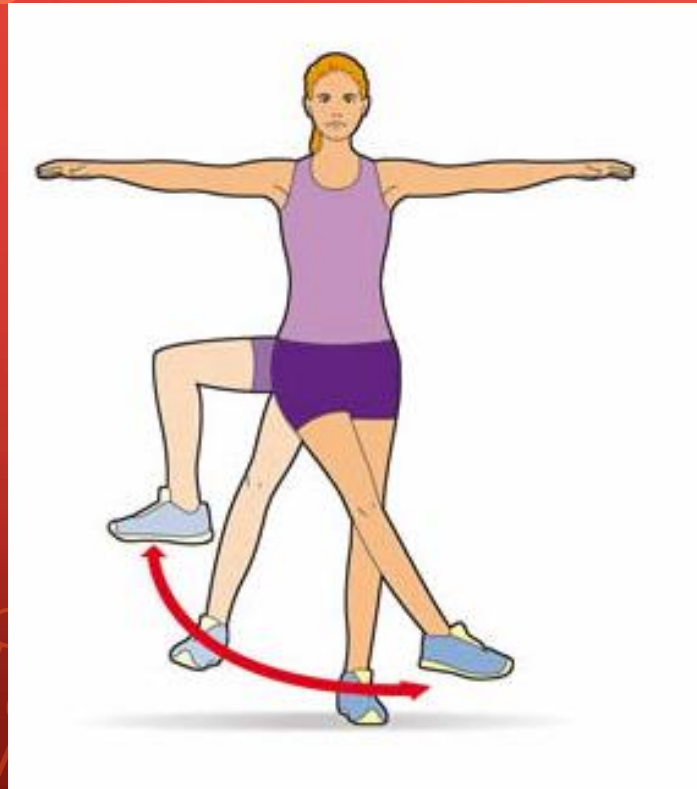


## PSOAS





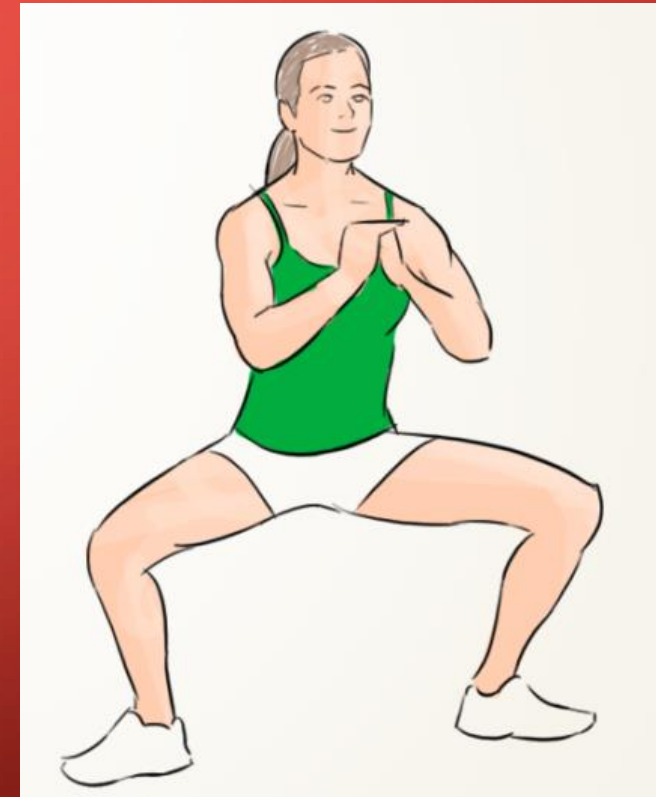
## LATERALIDAD



## BALANCEO FRONTAL



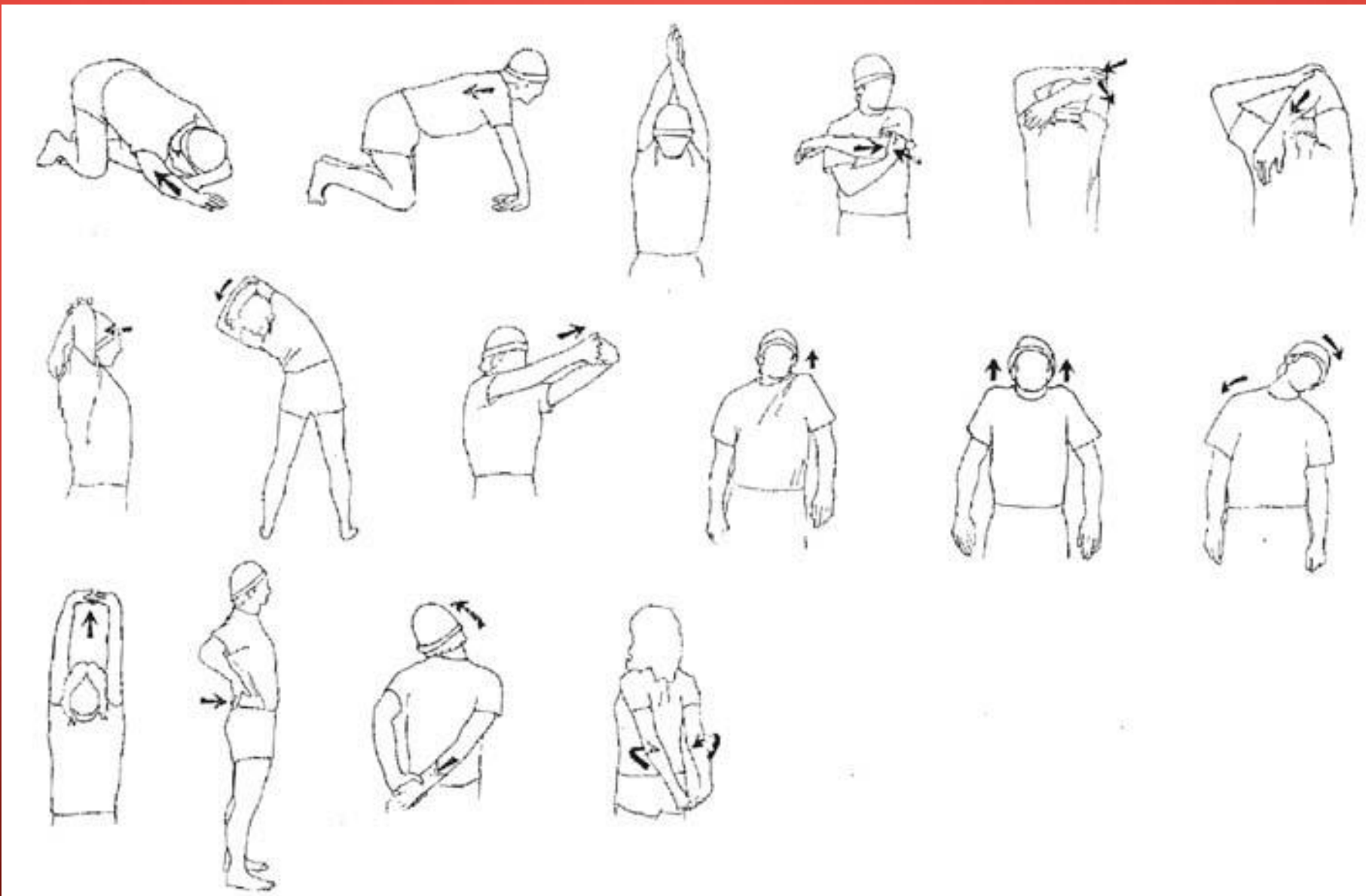
## SENTADILLA SUMO



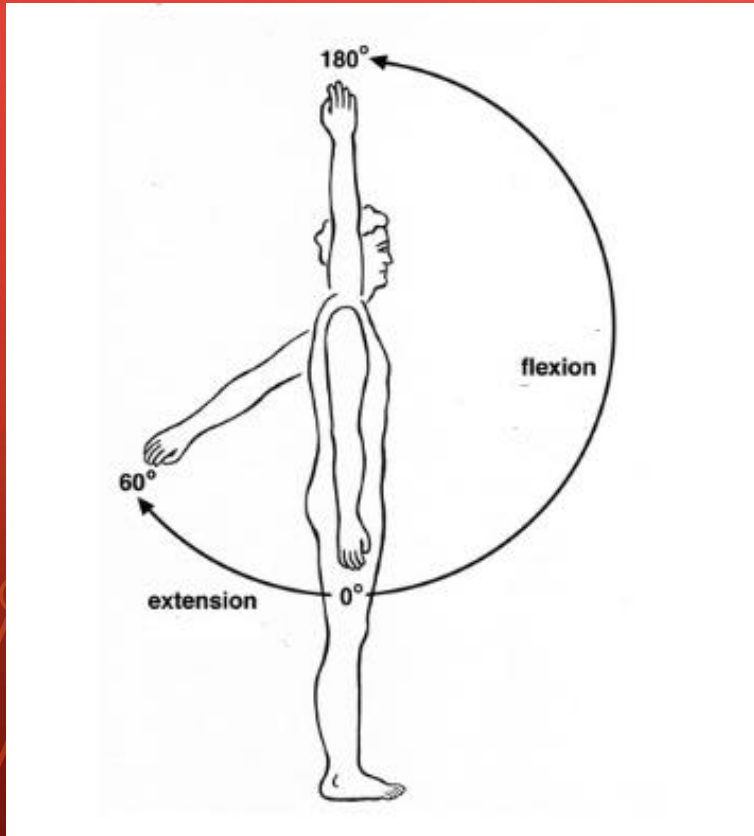
# HOMBRO

- En la mayoría de los movimientos del hombro hay una interacción compleja entre los músculos implicados contrayéndose y relajándose para producir la amplísima gama de movimientos posibles.

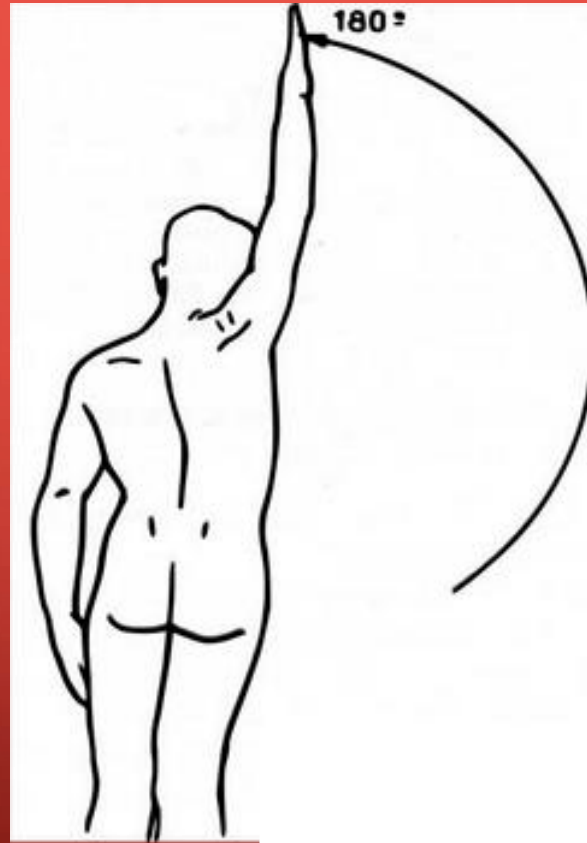
# EJERCICIOS



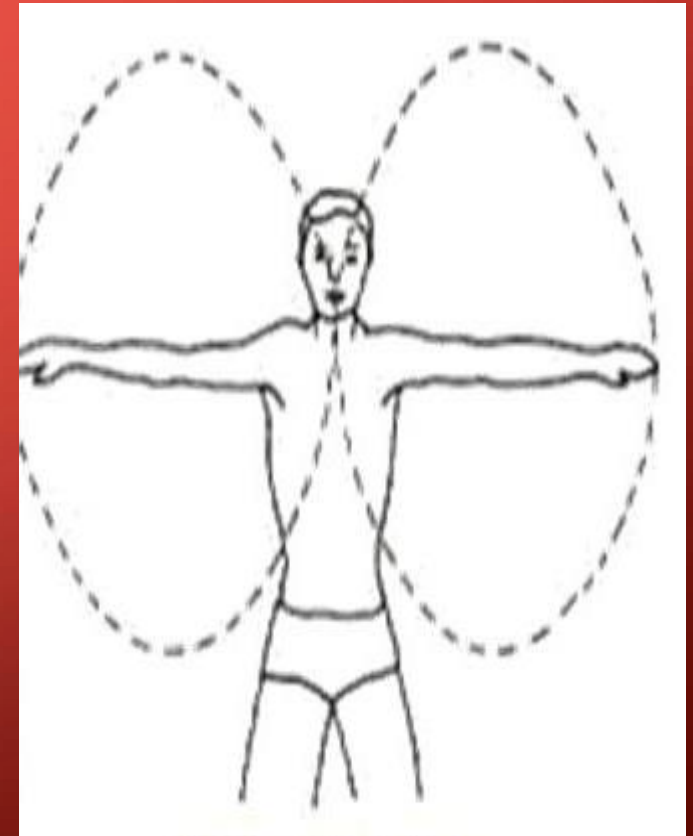
## FLEXO EXTENSIÓN

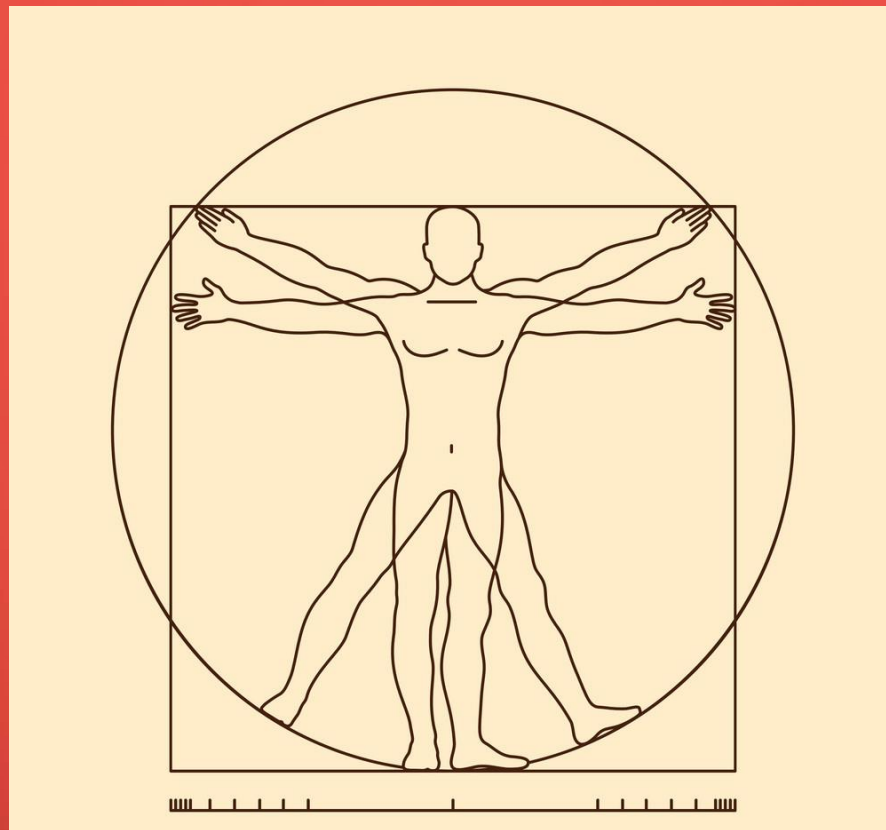


## ABEDUCCIÓN



## CIRCUNDUCCIÓN





**MUCHAS GRACIAS.**

**[VIETTOPAULA@YAHOO.COM.AR](mailto:VIETTOPAULA@YAHOO.COM.AR)**

**LIC. ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO**