

LA PRÁCTICA

EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GLOBALES

Vamos a enseñar a nuestro cliente los movimientos para que sean autónomos. Partiremos desde la posición más fácil para dirigirnos a la difícil.

Vamos a aprender a realizar estos movimientos bajo las 8 premisas del orden que hemos visto anteriormente.

1	Facilitación del movimiento (aprendizaje)	5	Mayor velocidad.
2	Mismo movimiento diferentes posiciones.	6	Aumentar la carga con un peso
3	Baja velocidad y poca carga.	7	Aumentar la carga con resistencia elástica
4	Resistencia inteligente *(en consulta)	8	Repetir el 2 antes de hacer el siguiente paso

BALANCEOS



Figura n.2

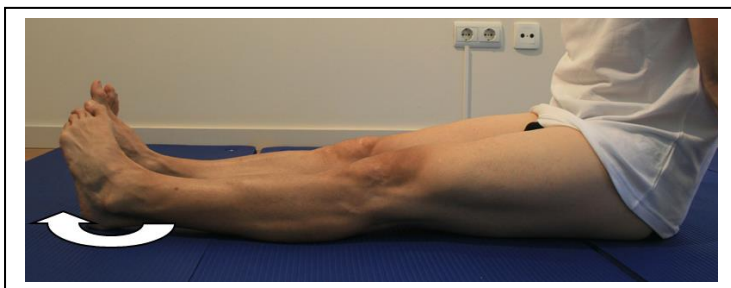


Figura n.3

Éste es un ejercicio orientado a la propiocepción de la planta del pie y la articulación tibio-astragalina.

Manteniendo las rodillas en extensión, debes balancearte hacia delante y hacia atrás, manteniendo los dedos y el talón en el suelo durante todo el balanceo. Bipodal (**figura n.2**), monopodal (**figura n.3**)

TIBIAL POSTERIOR.



Lleva el pie hacia supinación. Intenta hacerlo con los dedos relajados, puede pasar que un exceso de fuerza los flexione. (**Figura n.4**)

Figura n.4

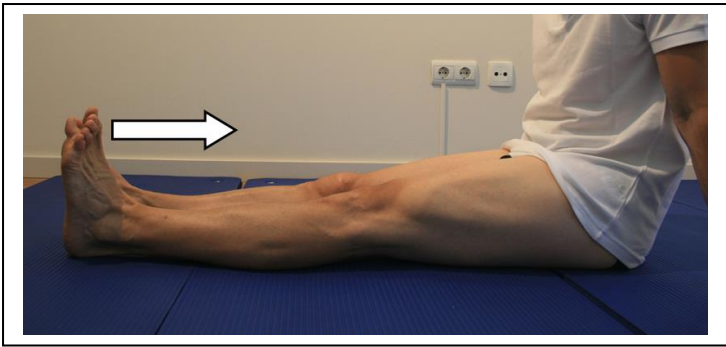


Figura n.5

Para activar el tibial anterior y los extensores de los dedos debemos hacer la flexión dorsal del pie. Esta acción la podemos realizar sentado en una silla o taburete o en el suelo.

La forma más fácil de sentir el movimiento es al realizarlo completamente estirado en el suelo. **(Figura n.5)**

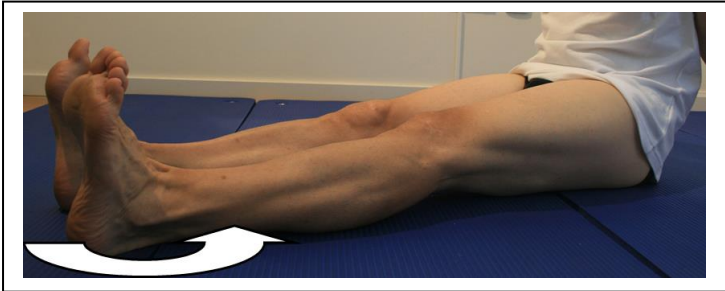
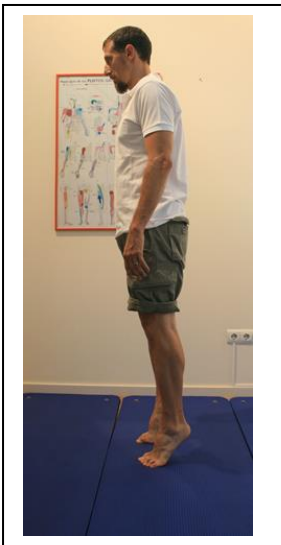


Figura n.6

Para activar los peroneos, debes rotar el pie hacia afuera, intentado llevar la parte externa del pie hacia el tobillo. El contacto del talón con el suelo es una buena referencia para rotar sobre él. **(Figura n.6)**

GASTROCNEMIOS Y SÓLEO



Para trabajar los gastrocnemios debes ponerte de puntillas, para trabajar los sóleos realizas el mismo movimiento con las rodillas flexionadas. Una forma de trabajar los sóleos es sentado en una silla y realizar la flexión plantar. **(Figura n.7)**

Figura n.7

CUÁDRICEPS

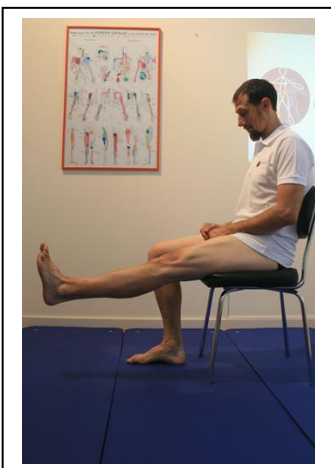


Figura n.8

Sentados, vamos a realizar la extensión de la pierna. **(Figura n.8)**. Para trabajar la extensión de la rodilla de forma completa, se requiere estar sentado más elevado, como en una mesa si no se tiene opción a una camilla.

Por otro lado, se puede trabajar desde la posición de tendido supino manteniendo la extensión de la rodilla.

Otra variante desde la misma posición, partiendo desde la flexión de cadera, es buscar la extensión de la rodilla. Este movimiento es más fácil por que hay menos peso para la articulación de la cadera.

ISQUIOTIBIALES

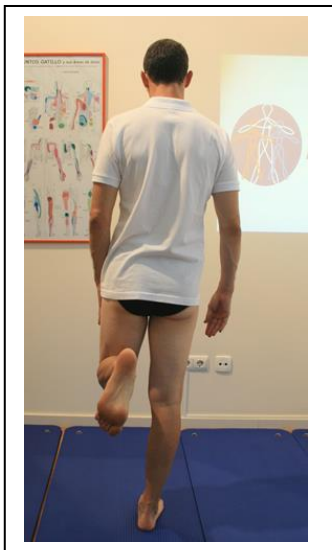


Figura n.9

Para realizar el trabajo sobre los isquiotibiales, debemos llevar el talón hacia el glúteo.

La ejecución de este ejercicio si estamos de pie nos obliga a ser monopodal, por lo que si notamos que el cliente durante el movimiento pierde el equilibrio, le aconsejaremos que tenga un apoyo frontal. La congestión muscular máxima se conseguirá cuando la flexión de rodilla haya cruzado los 90°; esto es debido a la resistencia constante que nos está ofreciendo la fuerza de la gravedad.

Este hecho hará que en tendido prono sea al contrario, en los primeros 90° es cuando notaremos el trabajo y al alcanzar la perpendicular perderemos la fuerza de la contracción (**Figura n.10**).

En el caso que nos interese trabajar en esta postura será el momento de usar la resistencia manual.

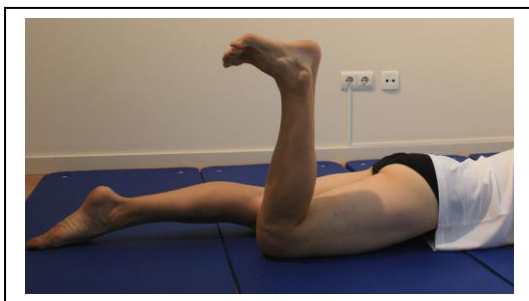


Figura n.10

LOS MOVIMIENTOS GLOBALES DESDE LA CADERA

Empezaremos de pie, con apoyo (una silla, la pared)

De pie sin apoyo.

Estirados en el suelo de costado

Estirados en el suelo tendido supino.

D1



Figura n.11



Figura n.12

D1 para la cadera:

Anterior. Rotación externa, aducción y flexión.

Posterior. Rotación interna, abducción y extensión

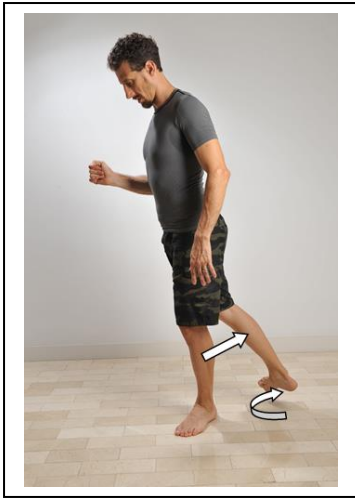


Figura n.13



Figura n.14

D2 para la cadera:

Anterior. Rotación interna, abducción y flexión

Posterior. Rotación externa, aducción y extensión.

D1

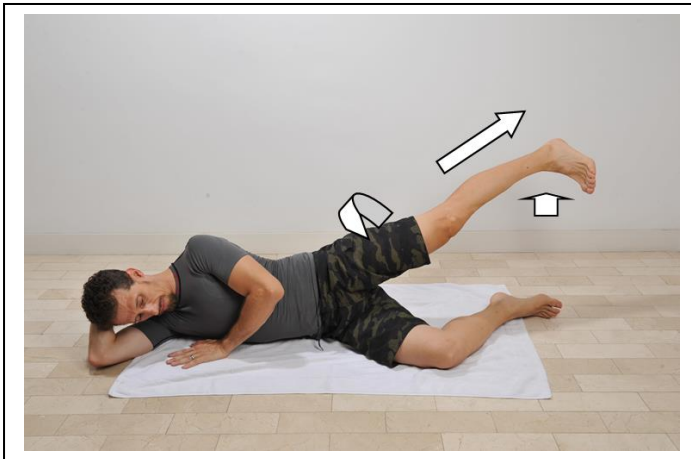


Figura n.15



Figura n.16

Inicio anterior desde D1 acabando en D2

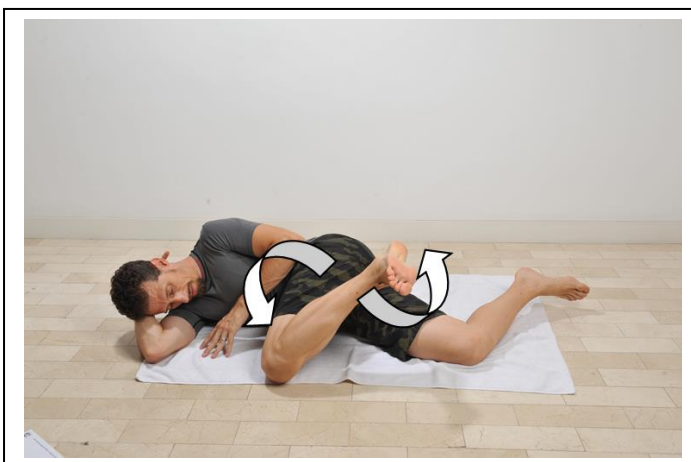


Figura n.17