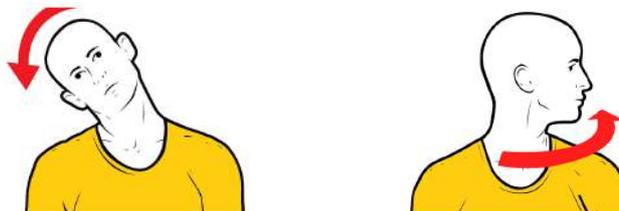


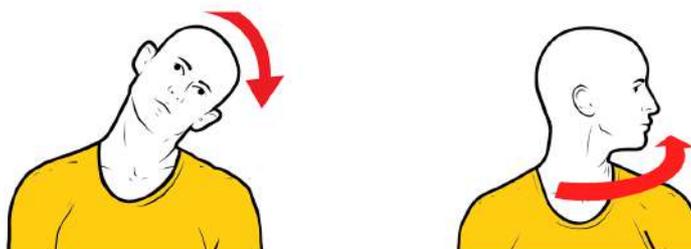
Sesión de Movilidad y Estiramientos
Fisioterapia Preventiva CPE
Recomendaciones SM CPE

A realizar en domicilio, por Covid-19.

1. Estiramiento trapecio superior. Ambos movimientos (imagen) unidos estiran el trapecio superior izquierdo. Para estirar el trapecio superior derecho, unimos la oreja izquierda al hombro izquierdo (sin subir el hombro) y miramos hacia arriba. 40'' por segmento muscular



2. Estiramiento angular de la escápula. En la imagen, estiramiento del angular derecho (realzando ambos movimientos a la vez). La cabeza tiene que finalizar mirando hacia la axila. 40'' por segmento muscular



3. Movilidad articular de hombros. Hacia delante y hacia atrás. Dejarse llevar por la inercia del movimiento, en la máxima amplitud posible. 30'', 2 series hacia delante, 2 series hacia detrás.



4. Ejercicio de fortalecimiento musculatura cervical: Se basa en empujar con el cráneo al mismo tiempo que nuestra mano nos frena (fuerza paradójica). 25 repeticiones, 2 series.



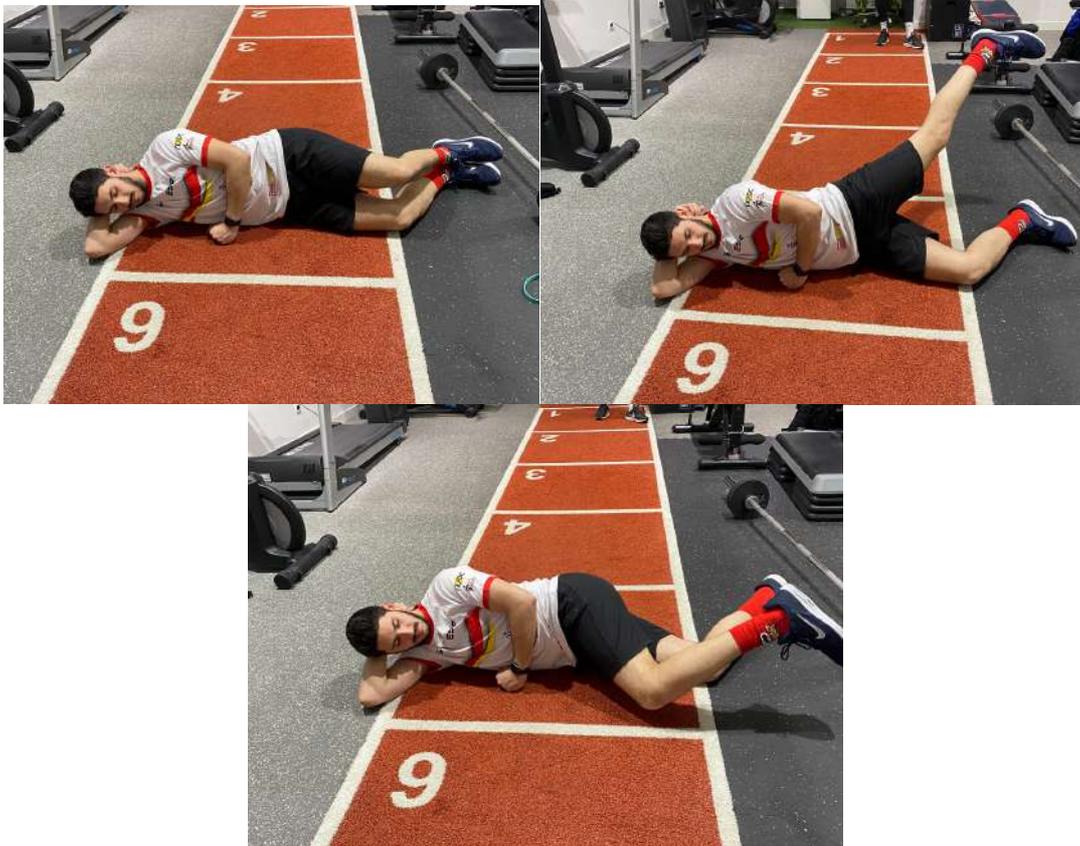
5. Movilidad articular MMII en la máxima amplitud posible. 1 minuto en total de movilidad.
6. Estiramiento pectoral bilateral. 40'' por segmento muscular
7. Respiración diafragmática. Rodillas flexionadas. Inspiramos y llenamos "la zona abdominal" de aire, no la zona costal. Espiramos y empujamos con nuestras manos hacia debajo de nuestro abdomen. Deportista se encuentra tumbado boca-arriba. 10 respiraciones, 2 series.



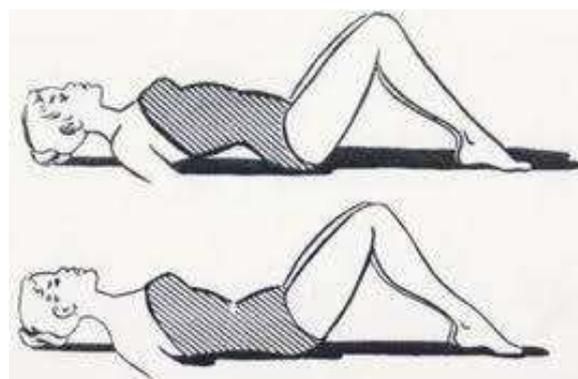
8. Trabajo de glúteo mayor. 20 reps, 3 series



9. Trabajo de glúteo medio progresivo. (Mantener rotación interna de cadera en todo su recorrido). 25 reps, 3 series



10. Anteversión/Retroversión Pélvica. Flexo-extensión lumbar. 20 reps, 2 series



- 11.** Estiramiento meníngeo progresivo de la cadena muscular posterior. (1. Brazos en cruz, 2. Pegamos la rodilla al suelo (isométrico de cuádriceps), 3. Pegamos nuestro mentón al esternón, 4. El pie mira hacia nosotros (flexión dorsal de tobillo, 5. Con todos estos parámetros unidos, realizamos una flexión de la columna de manera suave). 40'' por segmento muscular



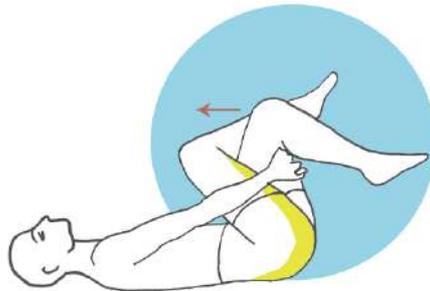
- 12.** Estiramiento psoas ilíaco. Postura del guerrero. 40'' por segmento muscular



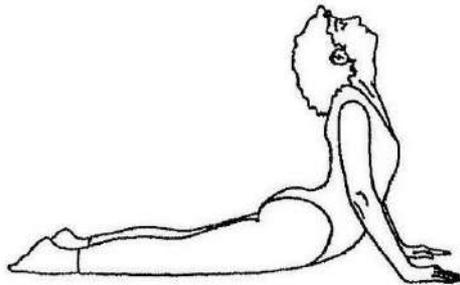
13. Estiramiento cuádriceps. De lado o sentado. 40'' por segmento muscular



14. Estiramiento músculo Piramidal. 40'' por segmento muscular



15. Estiramiento abdominal. Postura de sirena. 40''



16. Movilidad lumbodorsal en cuatro apoyos. Gato-puente. 25 reps, 3 series



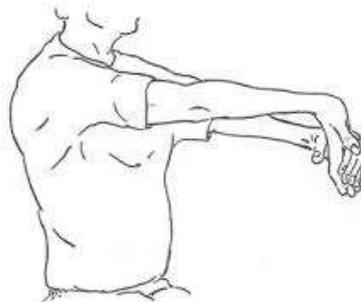
17. Flexo- Extensión Dorsal. 25 reps, 3 series



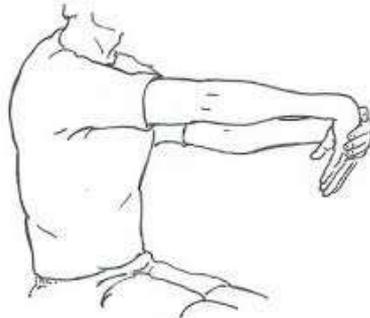
18. Rotación columna torácica. 25 repeticiones, 2 series



19. Estiramiento musculatura flexora de muñeca (epitrocLEAR). 40'' por segmento muscular



20. Estiramiento musculatura extensora de muñeca (epicondílea). 40'' por segmento muscular



21. Estiramiento dorsal ancho. 40'' por segmento muscular



22. Estiramiento de la cadena muscular cerrada. Nos situamos boca-arriba en el suelo. Cruzamos una pierna sobre la otra en su máxima amplitud, y el brazo contrario se extiende en su máxima amplitud hacia la cabeza, sin dejar de contactar con el suelo. (Contactar si duda). 40'' por segmento muscular



ANEXO 1, para deportes que impliquen y requieran de más estabilización de miembros superiores. Trabajo de fuerza con gomas elásticas en todos los ángulos de movimiento del hombro (en plano frontal, sagital y transversal):

- Frontal: Abducción/aducción
- Sagital: Flexo-extensión
- Transversal: Rotación externa e interna

ANEXO 2, para deportistas que noten cierta molestia o dolor en algunos segmentos musculares. Posibilidad de llamadas/videollamadas explicativas para paliar dolor de manera individualizada.

Contactar con:

- servmedicocpe.hlm@sanitas.es
- 911 190 978 (Extensión 2, 2)
- Ramón Velázquez. Fisioterapia Preventiva CPE