

PATOLOGIA MUSCULAR ISQUIOSURALES.

1) Estiramientos pasivos:



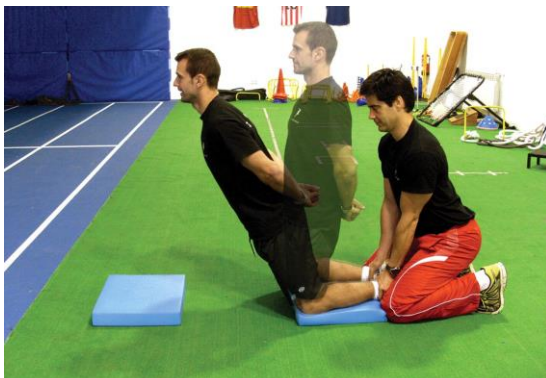
Realizamos estiramientos entre 10 y 15 segundos cada musculo. No hay rebote ni movimiento, hemos de notar el estiramiento del musculo, sin dolor.

2) Estiramientos balísticos:



Son estiramientos en movimiento y progresivos, intentando ganar rango articular en cada estiramiento.

3) Trabajo excéntrico



3.1. Necesitaremos la ayuda de un compañero/a para fijarnos los pies y tenemos que realizar una bajada muy lenta, frenando con los isquiosurales.

3.2. Idem que el anterior pero con ayuda de un banco.



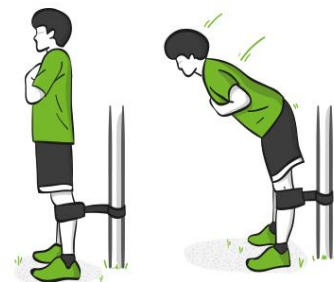
3.3 Trabajo bilateral con fitball. Realizar un estiramiento de las piernas y elevación de gluteos de manera rápida.



3.4. Idem que el anterior pero trabajaremos solo con una pierna.

10 repeticiones por pierna.

3.5. Trabajo con cinturón ruso. Fijamos en cinturón por debajo de la rodilla y bajaremos lentamente flexionando desde la cadera.



4) Trabajo concéntrico



4.1 Trabajo con gomas. La vuelta se realiza lenta frenando la fuerza de la goma y así combinamos con trabajo excéntrico.

4.2 Ejercicio con máquinas en el gimnasio.

-Puede realizarse bilateral o unilateral.

-La bajada lenta con menos pes y unilateral la convertimos en trabajo excéntrico.

-Podemos realizar el mismo ejercicio poniendo una pelota entre los pies y boca abajo llevarnos los talones al glúteo, sin dejar caer la pelota.



4.3. Con una pelota o algo deformable debajo de la rodilla, intentaremos chafarla. Podemos colocar la pierna en diferentes ángulos.

4.4. Con un peso cogido con las manos (peso libre), respetando las curvaturas fisiológicas de la espalda, sacando pecho dejaremos caer el peso en dirección hacia el suelo flexionando solo la cadera, bajada lenta.



5) Pliométricos

Antes de la vuelta a la práctica deportiva competitiva haremos este tipo de trabajo pliométrico básico pero que puede constar de:

Salto en Split. Realiza un salto y cambia los pies en el aire, es decir, tu pie de adelante ahora lo pasas para atrás y viceversa. Aterrizas con los pies opuestos a como estaban en la posición de inicio. Repite el salto y concéntrate, reduciendo el tiempo en que tus pies están en contacto con el piso.

Correr con las rodillas en alto. Este es un ejercicio pliométrico que se hace corriendo -la ejecución de la forma adecuada es esencial. Mantén tus codos a 90 grados, hombros relajados y pecho en alto. Mueve tus manos al nivel del mentón y luego bájalas a tus lados durante el ejercicio. De pie sobre tu antepié, lleva tus rodillas hacia tu pecho y bájalas tan rápido como puedas manteniendo el paso al correr.

Patadas al glúteo corriendo. Comienza corriendo, hazlo adecuadamente manteniendo tus codos flexionados a 90 grados y tus hombros relajados. Flexiona tu rodilla y eleva tu talón hacia atrás y al glúteo.

Salto de caja. Para este ejercicio necesitarás una caja o plataforma de 40 a 60 cm de alto. Comienza de pie frente a la caja, con tus pies juntos salta sobre ella. Salta otra vez hacia el piso a la posición de inicio tan rápido como sea posible. Una vez que has aterrizado, inmediatamente impúlsate de nuevo y sube a la caja. Repite el movimiento. La meta es pisar el suelo el menor tiempo posible.

6) Velocidad máxima. Esta parte del tratamiento estará presente desde el primer día. Haciendo un trabajo progresivo. Realizaremos 10 sprints de 20 metros como mínimo al 75% de nuestra velocidad máxima. Sin dolor.