

**IBL. Medicina Funcional**

C/ Horno de Abad 3, Bajo
Granada, 18002
659961072

TM DIA 1

Cliente

Alvaro Cabezas

Notas :

Debemos realizar antes de los ejercicios nuestro calentamiento diario; movilidad cervical, movilidad de brazos, rotación de tronco, báscula pélvica, movilidad de piernas y punta talón.

Entre repetición y repetición debemos descansar unos 10 segundos.

Tras finalizar los ejercicios imprescindible realizar nuestros estiramientos, cervicales sentados en silla (oreja hombro, barbilla hombro, rotación y hacia atrás) y estiramientos en esterilla (rodilla al pecho, dos rodillas al pecho, rodilla al pecho cruzando con mano contraria y sentadas llevar la mano a pierna contraria).



1 Flexión activa de hombro

Siéntese cómodamente en una silla.
Levante los brazos por encima de la cabeza lo más alto que pueda.





2 Rotación del torso



Utilice la posición de manos abiertas o cerradas, la que resulte mejor para usted. Siéntese en una silla con los pies más abiertos que los hombros.

Comience con los brazos estirados al frente. Gire hacia un lado, manteniendo los brazos extendidos.

Los ojos deben seguir el movimiento de las manos en todo momento.

Gire suavemente hacia el lado contrario con los brazos estirados.

Repita el número de series y de veces recomendado.



3 Estiramiento de músculos laterales



Siéntese con la espalda recta y la mirada hacia el frente.

Levante un brazo por encima de la cabeza e inclínese lentamente hacia el costado, bajando la mano opuesta, hasta sentir un estiramiento a lo largo del tronco.

Descanse.

Cuando incline el tronco al costado, no gire ni se incline hacia adelante.

Mantenga el cuerpo recto y mire hacia adelante.





4 Elevación de pierna



Siéntese en una silla con la espalda derecha, las rodillas flexionadas 90 grados y los pies apoyados en el suelo.

Utilice un peldaño pequeño o un libro para levantar los pies si es necesario.

Haga la extensión de una rodilla, luego levante el muslo de la silla, en un movimiento controlado.

Mantenga el tronco estable al momento de levantar el muslo.





5 Extensión de cadera



Series: 1 Reps: 8 Frec: Diario

Párese frente a una silla y apoye las manos en el espaldar.

Levante la pierna detrás de usted, mantenga la espalda recta y mire hacia adelante.





6 Retracción escapular



Series: 2 Reps: 5 Frec: Diario

Entre un poco el mentón y estire la columna vertebral.

Con los brazos a lo largo del cuerpo, apriete los omóplatos sin levantarlos. Suéltelos suavemente y repita.





7 Activación TA, levantar rodillas



Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas.

Contraiga la cintura abdominal comprometiendo el suelo pélvico y el transverso abdominal.

Levante un muslo verticalmente para que la rodilla apunte hacia el techo.

Levante el otro muslo verticalmente.

Primero baje una pierna y luego la otra.

Alterne la pierna de inicio.



8 Rotación torácica, acostado



Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos alargados en posición de cruz.

Coloque una palma de la mano mirando hacia el suelo y la otra mirando hacia el techo.

Mantenga las rodillas juntas, levante las piernas, de manera que formen un ángulo de 90 grados con las caderas.

Baje con cuidado las rodillas hacia el lado de la mano que tiene la palma mirando hacia el techo, hasta el alcance máximo

Contrayendo los abdominales y los músculos que se encuentran entre los omóplatos, levante las piernas hacia el centro y cambie las palmas de posición antes de bajar las rodillas del otro lado. Repita





Notas :

Debemos realizar antes de los ejercicios nuestro calentamiento diario; movilidad cervical, movilidad de brazos, rotación de tronco, báscula pélvica, movilidad de piernas y punta talón.

Entre repetición y repetición debemos descansar unos 10 segundos.

Tras finalizar los ejercicios imprescindible realizar nuestros estiramientos, cervicales sentados en silla (oreja hombro, barbilla hombro, rotación y hacia atrás) y estiramientos en esterilla (rodilla al pecho, dos rodillas al pecho, rodilla al pecho cruzando con mano contraria y sentadas llevar la mano a pierna contraria).



1 Flexión activa de hombro

XGEN531



2 Rotación del torso

GEN101493



3 Estiramiento de músculos laterales

XGEN217



4 Elevación de pierna

GEN100121



5 Extensión de cadera

Series: 1 Reps: 8 Frec: Diario

GEN15576



6 Retracción escapular

Series: 2 Reps: 5 Frec: Diario

XGEN51



7 Activación TA, levantar rodillas

GEN44817



8 Rotación torácica, acostado

GEN13201