

**IBL. Medicina Funcional**

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

**TM DIA 2**

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 Ejercicio de "Brugger"



Sentarse en una silla con los brazos relajados a los lados.

Girar los brazos para que los pulgares apunten hacia atrás y para abrir el pecho.

Llevar los omóplatos hacia atrás, recoger el mentón y mantener la posición por el tiempo recomendado.





## 2 Dorsiflexión y flexión plantar del tibial anterior



Sentarse, con una pierna extendida hacia adelante.

Levantar la planta del pie (dejando en todo momento el talón en el suelo) y luego bajarla. El talón no debe dejar el suelo.





### 3 Flexión de rodilla, pesa



Ate una pesa al tobillo de la pierna lesionada. Párese con la espalda recta y los pies separados a la altura de las caderas. Transfiera el peso de la pierna sana y flexione la otra rodilla para levantar el pie hacia el glúteo, no arquee la parte baja de la espalda ni mueva la rodilla hacia adelante. Vuelva a bajar lentamente el pie y repita.





## 4 Protracción escapular



Párese con las manos apoyadas frente una pared, con los codos estirados. Flexione los codos para acercar la cara a la pared. Luego empújese con las manos, hasta que la parte superior de la espalda se arquee y que los omóplatos efectúen una protracción. No arquee la espalda al momento de realizar el movimiento. Mantenga el abdomen contraído.





## 5 Reclutamiento del transverso.



Párese con la espalda contra la pared y los brazos arriba de la cabeza.  
Incline la parte superior del cuerpo solamente hacia atrás intentando tocar la pared con las manos en un movimiento lento y controlado.





## 6 Abducción/rot. ext. de cadera

Acuéstese de lado con la pierna de abajo flexionada al frente.

Ponga la mano en la pelvis para mantenerla estable.

Levante la pierna de encima hacia el techo, estirada, sin mover la pelvis.

Cuando alcance la amplitud máxima, sin mover la pelvis, gire el pie hacia el techo abriendo la cadera.

Vuelva a poner el pie en una posición neutra antes de bajar la pierna a la posición inicial. Repita.





## 7 Activación TA, deslizar 2 talones

Series: 2 Reps: 8 Frec: Diario

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y la espalda en posición neutra (un poco arqueada).

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

Mantenga una respiración abdominal constante, al estirar las dos piernas juntas, deslizando los talones en el suelo. Mantenga la espalda y la pelvis inmóviles.

Vuelva lentamente a la posición inicial subiendo las dos piernas y repita.







## 8 Estiramiento de glúteos



Acuéstese de lado con las rodillas flexionadas y coloque un pie (del lado lesionado) sobre la rodilla contraria.

Sostenga la parte de atrás de la pierna que se encuentra sobre el suelo con las manos y llévela hacia usted, hasta sentir un estiramiento.

Mantenga la posición y relaje.

Empuje sobre la rodilla para aumentar el estiramiento.

Como alternativa, acuéstese delante de una pared y utilícela para empujar el pie, en caso de que sea difícil alcanzar la parte de atrás de la pierna con las manos.





**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 Ejercicio de "Brugger"**

GEN196463



**2 Dorsiflexión y flexión plantar del tibial anterior**

GEN292595



**3 Flexión de rodilla, pesa**

GEN23726



**4 Protracción escapular**

GEN100641



**5 Reclutamiento del transverso.**

GEN95262



**6 Abducción/rot. ext. de cadera**

GEN13199



**7 Activación TA, deslizar 2 talones**

Series: 2 Reps: 8 Frec: Diario

GEN13747



**8 Estiramiento de glúteos**

XGEN2156