

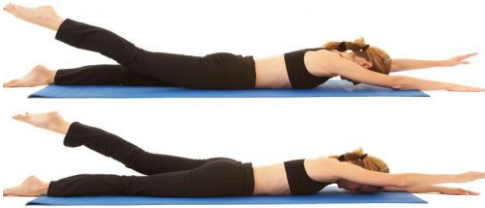

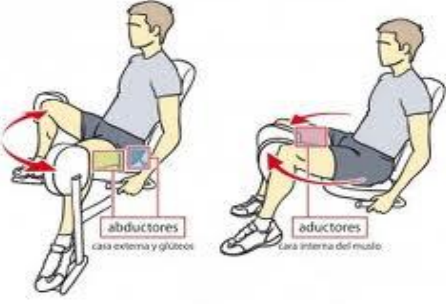


**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN**

IMÁGEN	NOMBRE	DESCRIPCIÓN
	<p><b>Puente Frontal</b></p>	<p>Se trata de un ejercicio isométrico para trabajar el núcleo corporal. Se realiza tumbado boca abajo, apoyado con antebrazos y puntas del pie. Muy importante tener la espalda recta.  <u>Progresar desde los 10" hasta los 30"</u>.                      Se puede dificultar, quitando alguno de los apoyos</p>
	<p><b>Puente Lateral</b></p>	<p>Se trata de un ejercicio isométrico como el anterior, pero tumbado de forma lateral, apoyado con un antebrazo y la parte externa del pie. Muy importante tener la espalda recta.  <u>Progresar desde los 10" hasta los 30"</u>. Se puede dificultar, levantando la pierna que no está apoyada.</p>
	<p><b>Lumbar</b></p>	<p>Ejercicio para el trabajo de extensores del tronco. Se realiza moviendo alternativamente los brazos extendidos, sin tocar el suelo. Se puede combinar con movimiento de piernas.  <u>Progresar desde los 10" hasta los 30"</u>.</p>
	<p><b>Abductor</b></p>	<p>Ejercicio para trabajo de abductores. Se parte de la posición de "mariposa" y se cierran las piernas contra resistencia de las manos.  <u>2-3 series de 10-15</u>   <i>*En nuestro caso, al no disponer de máquinas, realizaremos la resistencia con las manos.</i></p>
	<p><b>Adductor</b></p>	<p>Ejercicio para trabajo de abductores. Se parte de la posición de "mariposa" y se abren las piernas contra resistencia de las manos.  <u>2-3 series de 10-15</u>   <i>*En nuestro caso, al no disponer de máquinas, realizaremos la resistencia con las manos.</i></p>

JUVENTUD SANSE. TEMPORADA 2015-2016  
 - HÉCTOR CHICHARRO-

	<p><b>Isquiotibiales</b></p>	<p>Tumbado boca arriba, con una pierna estirada y la otra flexionada y apoyada en el suelo. Se trata de levantar y bajar la cadera con la pierna apoyada.  <u>1-2 series de 6-12 repeticiones</u></p> <p><i>* En la imagen, lo realiza con los dos pies apoyados. Se realizaría el mismo movimiento, pero teniendo sólo un pie apoyado y la otra pierna estirada.</i></p>
	<p><b>Cuádriceps</b></p>	<p>Se trata de un ejercicio dinámico (sentadillas a 1 pie) con el propio peso corporal.  <u>2-3 series de 8-15 repeticiones.</u></p> <p><i>*En la imagen aparece realizando sentadillas con 2 pies, las cuales pueden servir al principio. Posteriormente, para aumentar la carga se realizarán con 1 pie.</i></p>
	<p><b>Propiocepción</b></p>	<p>Ejercicio fundamental para recuperar y prevenir lesiones articulares. Aguantar sobre 1 pie en equilibrio.  <u>Progresar desde los 10" hasta los 30"</u>. Realizar varias series para cada pie.          Se puede dificultar realizando movimientos con la pierna que no está apoyada, cerrando los ojos"...Consultar documento progresión trabajo propioceptivo".</p>

Este documento pretende mostrar una serie de ejercicios fundamentales para la prevención de lesiones. Es recomendable incluirlo un día a la semana como rutina, con volúmenes similares a los mostrados. Sin embargo, estos ejercicios **No** suplen el trabajo de fuerza que debe ser una parte importante dentro de la planificación del entrenamiento.

- Por otro lado, si se incluyen de forma habitual, pueden reducir el número de lesiones.
- Antes de realizar los ejercicios, se debe hacer un buen calentamiento.
- Para cualquier duda, poneros en contacto con Héctor (h.chicharrosanz@gmail.com)