



PROTOCOLO PREVENTIVO: PREPARACIÓN FÍSICA DE BASE

EQUILIBRIO PÉLVICO

ÁREA DE TECNIFICACIÓN

NOMBRE	IMAGEN DEL EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	MÚSCULOS AGONISTAS QUE INTERVIENEN	MÚSCULOS ANTAGONISTAS QUE INTERVIENEN
ABDOMINAL CLÁSICO		En decúbito supino, flexión de tronco hasta la elevación de las escápulas del suelo con piernas flexionadas y brazos en el pecho.	Motores principales: Recto anterior del abdomen. (Secundarios: Oblicuos mayor y menor del abdomen, Transverso del abdomen)	Epiespinoso, Ileoconstal, Dorsal largo, Cuadrado lumbar.
ABDOMINAL 90º		En decúbito supino con las rodillas flexionadas y las caderas en flexión de 90º realizar flexiones de tronco.	Motores principales: Recto anterior del abdomen. (Oblicuos mayor y menor del abdomen, Transverso del abdomen, Psoas-iliaco)	Epiespinoso, Ileoconstal, Dorsal largo, Cuadrado lumbar, Glúteo mayor.
ABDOMINAL "V"		En decúbito supino, flexión simultánea de caderas y tronco, llegando a contactar las manos con los pies en el punto de máxima flexión de tronco.	Motores principales: Recto anterior del abdomen. (Secundarios: Oblicuos mayor y menor del abdomen, Transverso, Psoas-iliaco)	Epiespinoso, Ileoconstal, Dorsal largo, Cuadrado lumbar, Glúteo mayor e Isquiotibiales
OBLICUO CLÁSICO		En decúbito supino, como se observa en la imagen, realizar rotación de tronco, llevando el codo flexionado a la rodilla contraria.	Oblicuo mayor contralateral y menor homolateral. (Secundarios: Recto anterior del abdomen y Transverso)	Oblicuo mayor homolateral y menor contralateral.
ISOMÉTRICOS INCLINADOS		En decúbito lateral, el jugador realiza una flexión lateral de tronco apoyado sobre el codo y el pie, aguantando la posición.	Transverso, Oblicuo mayor y menor, Cuadrado lumbar, Glúteos Tensor de la Fascia lata. (Pectoral mayor, Dorsal y Redondo mayor)	Los mismos grupos musculares, del hemicuerpo más alejado del suelo.
ISOM. TENDIDO SUPINO		En decúbito supino, realizar una extensión de cadera y aguantar la posición, apoyándose en los codos y antebrazos y en los talones.	Motores principales: Glúteo mayor e Isquiotibiales. Motores secundarios: Epiespinoso, Ilioconstal, Dorsal largo, Cuadrado lumbar,	Abdominales, Psoas-iliaco y Recto anterior del cuádriceps.
ISOM. TENDIDO PRONO		En decúbito prono, con los antebrazos y la punta de los pies apoyados, mantener la flexión de tronco y cadera.	Recto abdominal, Oblicuos del abdomen, Transverso del abdomen y Psoas-iliaco. (Recto anterior, Dorsal ancho y Redondo mayor)	Epiespinoso, Ilioconstal, Dorsal largo, Cuadrado lumbar y Glúteo mayor.
ISOTÓNICOS PELVIS		En posición decúbito supino, extensión de cadera dejando los hombros apoyados en el suelo. Mantener la posición.	Glúteo mayor e Isquiotibiales (Biceps femoral, Semimembranoso y Semitendinoso). Ilioconstal, Dorsal largo, Cuadrado lumbar, Epiespinoso.	Psoas-iliaco, Recto anterior del cuádriceps y Abdominales (Recto anterior, Oblicuos y Transverso)
LUMBARES		En decúbito prono, realizar una extensión de cadera con una pierna y una flexión de hombro con la pierna contraria.	Glúteo mayor, Isquiotibiales, Trapecio (porción inferior). (Epiespinoso, Ilioconstal, Dorsal largo, Cuadrado lumbar)	Abdominales, Psoas-iliaco, Recto anterior del muslo, Dorsal ancho y Redondo mayor.
LUMBARES CUADRUPEDIA		En cuadrupedia, realizar flexión de hombro y extensión de Cadera. Mantener la posición.	Cadera: Glúteo mayor, Isquiotibiales. Hombro: Deltoides, Coracobraquial y Trapecio. Tronco: Recto abdominal, Oblicuos y Transverso	Psoas, Recto anterior, Epiespinoso, Dorsal largo, Ilioconstal, Cuadrado lumbar, Dorsal y Redondo mayor
ISOTÓNICOS CADERA		En decúbito lateral realizar abducción de cadera.	Tensor de la fascia lata, Glúteos mediano y mayor. (Glúteo menor.) Concéntricamente en la abducción, excéntricamente en la aducción.	Aductores mayor, mediano, menor, pectíneo y recto interno.