



PROTOCOLO PREVENTIVO: PREPARACIÓN FÍSICA DE BASE

FLEXIBILIDAD

ÁREA DE TECNIFICACIÓN

NOMBRE	IMAGEN DEL EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	MÚSCULOS AGONISTAS QUE INTERVIENEN	MÚSCULOS ANTAGONISTAS QUE INTERVIENEN
FLEXORES DE CADERA		Sentado con las rodillas flexionadas, una pierna en abducción hacia adelante, la otra la llevamos hacia atrás justo detrás del glúteo. Las palmas de las manos apoyadas atrás a la vez que realizamos una ligera extensión de tronco atrás.	Recto Anterior del Cuádriceps Psoas mayor e iliaco Pectíneo Sartorio Tensor de la fascia lata	Isquiotibiales (bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso) Glúteo mayor y mediano.
		Tendido lateral derecho, estirando mismo brazo y misma pierna, realizamos una flexión de cadera, a su vez flexionamos rodilla en pierna izquierda, para ello nos ayudamos agarrándonos de la zona del empeine de esa misma pierna.		
		Adelantamos una pierna al frente en ángulo recto y retrasamos la otra extendida hacia atrás. Se baja la cadera sintiendo un estiramiento suave, en la parte frontal de la cadera. Los brazos se mantienen con los codos mirando hacia arriba.		
EXTENSORES DE CADERA		Semiarrodillado sobre la rodilla izquierda, extendemos la cadera llevando la pierna derecha extendida hacia adelante, con flexión de tobillo intentando coger la punta del pie con las dos manos. Ligera flexión de tronco hacia adelante.	Glúteo mayor Isquiotibiales (bíceps femoral, semimembranoso y semitendinoso)	Psoas mayor, iliaco, recto femoral, pectíneo, sartorio y tensor de la fascia lata.
		Sentado pierna izquierda estirada y rodilla derecha flexionada en abducción apoyada en el suelo, brazo izquierdo estirado a tocar el pie de ese mismo lado, mientras el brazo derecho está en flexión. Tronco ligeramente flexionado hacia adelante.		
		Tendido supino, pierna izquierda elevada hacia arriba y hacia atrás sujetándonos con ambas manos. Pierna derecha estirada sobre el suelo.		
ADUCTORES DE CADERA		Sentado con la pierna izquierda estirada, mantenemos la pierna derecha en abducción flexionando la rodilla.	Aductor mayor Aductor menor Aductor mediano	Glúteo mediano, glúteo mayor y tensor de la fascia lata.
		En decúbito prono, con los antebrazos y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, realizamos aducción de cadera manteniendo la máxima separación.		
ROTADORES DE CADERA		Tendido supino, con las piernas en cruz, nos agarramos la pierna derecha y la llevamos hacia atrás, a su vez realizamos una rotación externa de cadera con la pierna izquierda.	Aductor mayor y aductor mediano, y glúteo mayor	Tensor de la fascia lata, glúteo menor y mediano.
		Sentado en el suelo con la pierna izquierda estirada y la mano derecha apoyada en el suelo, realizamos rotación interna de cadera manteniendo la rodilla derecha flexionada.	Tensor fascia lata, glúteo menor y glúteo Mediano	Aductor mediano y mayor, y glúteo mayor.
		Tumbado en el suelo en decúbito supino, realizamos rotación interna de cadera hacia el lado izquierdo sujetándonos con la mano derecha, el brazo derecho en cruz.		
MÚSCULOS DE LA PIERNA		Apoyando las dos palmas de las manos sobre el suelo, realizar una flexión de tobillo para estirar gemelos.	Gemelos y soleo Glúteo mayor, mediano, menor y piramidales, obturador, géminos y cuadrado crural	Tibial anterior y posterior.