



PROGRAMA DE HIGIENE POSTURAL ISQUIOS 2017/2018

Dirección del Programa Isquios

Dr. Fernando Santonja Medina

Ponentes

Dr. Fernando Santonja Medina, Dra. Pilar Sainz de Baranda, D. Juan José Reverte Guevara, Dña. M^a Teresa Martínez Romero, Dra. Ana Rivas y Dña. Alba Aparicio Sarmiento

Administrador Web del Programa Isquios

D. Juan José Reverte Guevara

RAQUIS
ENTRENAMIENTO Y SALUD

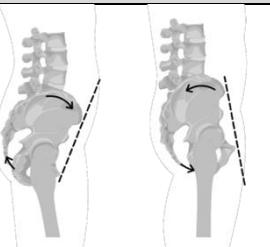


Programa de Higiene Postural ISQUIOS-Grupo A

**El Programa ISQUIOS se realizará por bimestres
El tiempo total de trabajo será de 10 minutos
Cada 2 meses se progresará en la rutina**

Las progresiones de un bimestre a otro siguen los siguientes criterios:

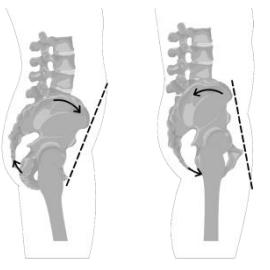
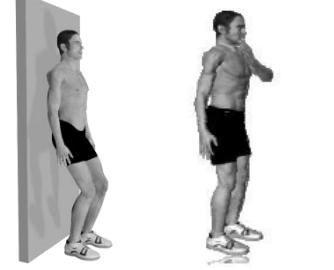
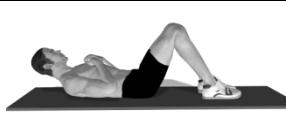
- **Ejercicios de concienciación:** conforme pasan los bimestres se reducen los ejercicios para este apartado, ya que dentro de los ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad también se deben trabajar aspectos relacionados con la concienciación y la higiene postural.
- **Ejercicios de fortalecimiento:** aumenta el número de repeticiones además de la complejidad de los mismos.
- **Ejercicios de estiramientos:** conforme van pasando los bimestres se aumenta el número de ejercicios para la musculatura isquiosural, se mantiene la misma carga, pero van cambiando los estímulos para su estiramiento. Para terminar siempre se realizará una ejercicio para el estiramiento de toda la cadena posterior.

PRIMER BIMESTRE		
CONCENCIACIÓN (2 minutos)		
		
Anteversión-Retroversión	Movilidad Columna- El Gato	Movilidad Pélvica
	10-15 repeticiones	10-15 repeticiones (mantener la posición 2''-3'')
FORTALECIMIENTO (4 minutos)		
		
Elevaciones pélvicas	Encorvamientos (manos a los lados)	Plancha Frontal
	4 repeticiones Subir y mantener 4'' la posición	4 reps/mano Subir y mantener 4'' la posición
ESTIRAMIENTOS (4 minutos)		
		
Isquiosural con anteversión pelvis	Estiramiento cadena posterior (manos en espaldera o pared, mantener espalda recta y rodillas estiradas)	
3 repeticiones/pierna 10''/pierna	3 repeticiones 10''	

*En el caso de quejas en la rodilla, realizar el ejercicio de pie con la pierna estirada encima de un banco.



Programa de Higiene Postural ISQUIOS-Grupo A

SEGUNDO BIMESTRE			
CONCENCIACIÓN (1 minuto)			
			
Anteversión-Retroversión	Movilidad Pélvica y Doble-Mentón a la vez (realizarlo en pared aquellos que no sean capaces de hacerlo bien de pie) 10-15 repeticiones (mantener la posición 2''-3'')		
FORTALECIMIENTO (4 minutos)			
			
Encorvamientos (manos cruzadas al pecho) 6 repeticiones Subir y mantener 6'' la posición	Extensión brazo y pierna contralateral (sin elevar cabeza) 6 reps/lado Subir y mantener 6'' la posición	Plancha Frontal (rodillas apoyadas si fuera necesario) 6 repeticiones Subir y mantener 6'' la posición	Cuadrupedía a una pierna 6 reps/pierna Subir y mantener 6'' la posición
ESTIRAMIENTOS (5 minutos)			
			
Isquiosural con anteversión pelvis 3 repeticiones/pierna 10''/pierna		Estiramiento cadena posterior (manos en espaldera o pared, mantener espalda recta y rodillas estiradas) 3 repeticiones 10''	

*En el caso de quejas en la rodilla, realizar el ejercicio de pie con la pierna estirada encima de un banco.



Programa de Higiene Postural ISQUIOS-Grupo A

TERCER BIMESTRE			
CONCIENCIACIÓN (NO HAY)			
FORTALECIMIENTO (4 minutos)			
Encorvamientos (manos al techo)	Extensión tronco Diferentes niveles de dificultad: 1-Brazos a los lados 2- Brazos en candelabro 3- Brazos estirados	Plancha Lateral (rodillas, caderas y hombros alineados)	Cuadrupedía brazo y pierna contraria
6 repeticiones Subir y mantener 6'' la posición		6 reps/lado Subir y mantener 6'' la posición	
ESTIRAMIENTOS (6 minutos)			
Isquiosural con anteverción pelvis			Estiramiento cadena posterior (manos en espaldera o pared, mantener espalda recta y rodillas estiradas)
3 repeticiones/pierna 10''/pierna			3 repeticiones 10''

*En el caso de quejas en la rodilla, realizar el ejercicio de pie con la pierna estirada encima de un banco.

