

## **LESIÓN DE ISQUIO**

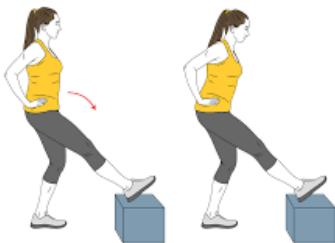
### **Movilización de Cadera**

- En posición de zancada, apoya las manos en el suelo y lleva la rodilla delantera hacia el codo del mismo lado, abriendo la cadera.



### **Estiramiento de Isquiotibiales y Poplíteo:**

- Desde la posición de pie o de rodillas , apoya el talón en un banco o escalón y flexiona ligeramente la cadera hacia adelante.



### **Estiramiento de Poplíteo con goma:**

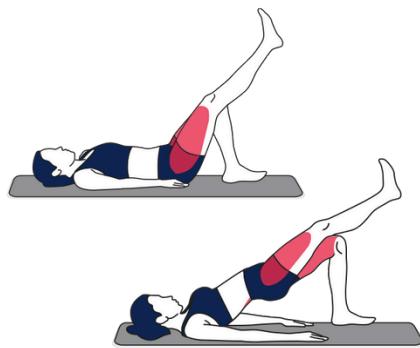
- Acuéstate boca arriba, pasa una toalla o banda alrededor del pie y estira la pierna hacia el techo. Mantén la rodilla ligeramente flexionada para enfocarte en el poplíteo.



## 1. Ejercicios de Fortalecimiento

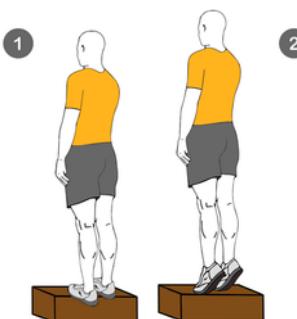
### Puente de Glúteos con Elevación de Pierna:

- Acuéstate boca arriba, flexiona las rodillas y eleva la cadera apretando los glúteos. Levanta una pierna manteniendo la cadera estable.



### Excéntricos de Gemelos:

- De pie sobre un escalón, eleva los talones y desciende lentamente hasta sentir el estiramiento.



### Sentadilla Búlgara:

- Con un pie apoyado en un banco o escalón detrás de ti, realiza una sentadilla con la pierna delantera. Este ejercicio fortalece glúteos y cuádriceps, aliviando la tensión en el piramidal.



### **Plancha con Elevación de Pierna:**

- En posición de plancha, eleva una pierna hacia atrás sin arquear la espalda, activando glúteos y piramidal. Alterna entre ambas piernas.



### **Peso Muerto Rumano**

#### **Descripción del peso muerto con una pierna:**

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y una mancuerna o kettlebell en la misma mano que realiza el movimiento.
- Levanta ligeramente una pierna del suelo, manteniendo la otra pierna ligeramente flexionada.
- Inclina tu torso hacia adelante desde las caderas mientras extiendes la pierna levantada hacia atrás para mantener el equilibrio.
- Baja el torso hacia el suelo mientras mantienes la pierna extendida hacia atrás, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Baja hasta que sientas un estiramiento en los isquiotibiales y los glúteos.
- Vuelve a la posición inicial llevando el torso hacia arriba y la pierna levantada hacia adelante.



- Completa el número deseado de repeticiones en un lado antes de cambiar de pierna.

 VIDEO PESO MUERTO UNILATERAL: <https://youtube.com/shorts/HVG-S2deXc>

## Curl de Femoral

### 1. Posición inicial

- Acuéstate boca abajo en la máquina de **curl femoral tumbado**.
- Coloca los **tobillos justo debajo del rodillo** (en el talón de Aquiles o un poco más arriba).
- Ajusta el respaldo o el apoyo de forma que las rodillas queden **alineadas con el eje de rotación** de la máquina.
- Sujeta las asas o el borde de la máquina para mantener el tronco estable.



### 2. Movimiento

- Desde piernas extendidas, **flexiona las rodillas** acercando los talones hacia los glúteos.
- Contrae fuerte los isquiotibiales en el punto máximo (sin levantar la pelvis del banco).
- **Desciende lentamente** el peso (fase excéntrica) controlando todo el recorrido.

### 3. Respiración

- Exhala al flexionar (fase de esfuerzo).
- Inhala al volver lentamente a la posición inicial.

## Andar de Puntillas