

EJERCICIOS PROPIOCEPCIÓN PIERNAS







DYN-AIR.


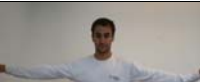






T R I A T L Ó N
C T O A
WWW.CTOA.ORG



FISYOS

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA

EJERCICIO 1:		
FASE 1:	A) MANTENER LA POSICION CON BRAZOS ABIERTOS.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2:	A) DESDE LA POSICION INICIAL, CAMBIAR PESO CUERPO LATERAL Y FRONTAL.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 3:	A) DESDE LA POSICION INICIAL, ABRIR Y CERRAR LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA..	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 2:		
FASE 1:	A) DESDE LA POSICION INICIAL, CON BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA, SUBIR Y BAJAR LOS BRAZOS ALTERNATIVAMENTE.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	

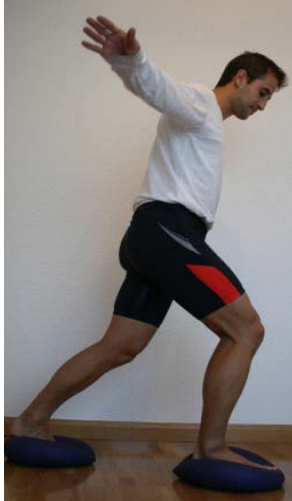
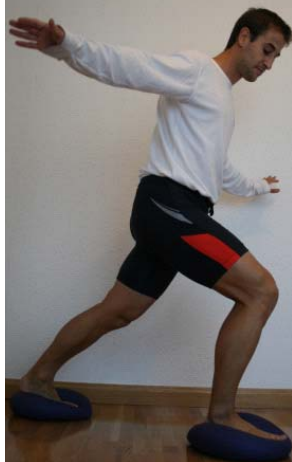


EJERCICIO 3:		
FASE 1:	A) MANTENER LA POSICION CON BRAZOS ABIERTOS.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2:	A) IR AUMENTANDO LA SEPARACION DE LAS PIERNAS Y MANTENER LIGERA FLEXION DE RODILLAS.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 4:		
FASE 1:	A) DESDE LA POSICION INICIAL CON BRAZOS ABIERTOS, INCLINACIONES A UN LADO Y AL OTRO ALTERNATIVAMENTE .	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	



FISYOS

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA

TRIATLÓN
CTOA
WWW.CTOA.ORG




EJERCICIO 5:		
FASE 1:	A) MANTENER LA POSICION CON BRAZOS ABIERTOS (RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS).	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2:	A) DESDE POSICION INICIAL, FLEXIÓN-EXTENSION RODILLAS.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 6:		
FASE 1:	A) DESDE LA POSICION INICIAL, LIGERA FLEXION DE RODILLA, ESTIRAR BRAZOS Y PIERNA EN AIRE HASTA ALCANZAR LA HORIZONTAL.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 7:		
FASE 1:	A) DESDE LA POSICION INICIAL CON BRAZOS ABIERTOS, MANTENER EL EQUILIBRIO (RODILLA LIGERAMENTE FLEXIONADA).	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	



FISYOS

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA

TRIATLÓN
CTORA
WWW.CTORA.ORG

EJERCICIO 8:		
½ SENTADILLA EN EXCENTRICO	A) DESDE LA POSICION INICIAL CON BRAZOS AL FRENTE, FLEXIONAR LAS RODILLAS MUY DESPACIO Y RECUPERAR LA POSICION RAPIDO.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 9:		
ISQUIOTIBIALES EN EXCENTRICO	A) DESDE LA POSICION INICIAL CON BRAZOS AL FRENTE, DEJARTE CAER HACIA DELANTE, MANTENIENDO UNOS SEGUNDOS EL EQUILIBRIO.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 10:		
SOLEOS EN EXCENTRICO	A) PONERSE DE PUNTILLAS CON RODILLAS EN EXTENSION (RAPIDO), FLEXIONAR LIGERAMENTE LAS RODILLAS Y DEJARSE CAER MUY DESPACIO HASTA DAR CON LOS TALONES EN EL SUELO.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	